Dr. Mustafa Merter

PSİKOLOJİNİN ÜÇÜNCÜ BOYUTU

Nefs Psikolojisi

ve RÜYALARIN DİLİ

kaknüs psikoloji

Baskı 50.000

PSİKİYATR DR. NESİP MUSTAFA MERTER

1947 yılında İstanbul'da doğdu, ilkokulu Cihangir'de okudu. Ortaokula Avusturya Lisesi'nde devam etti. Ortaokul üçüncü sınıftan sonra, tahsiline devam etmesi için ailesi tarafından İsviçre'ye gönderildi.

St. Moritz'de Montalya Lisesi'ne ve daha sonra Lozan Lemania Lisesi'ne devam ederek 1969 yılında İsviçre Federal Lise Diploması'nı aldı. Lozan Tıp Fakültesi'nde tıp tahsilini tamamlayıp 1975 yılında mezun oldu.

1976-77 yıllarında Ankara'da 18 aylık askerlik hizmetini tamamladı.

1977 yılında İsviçre'de tanıştığı Teresa Spescha ile evlendi ve bu evlilikten 1979 yılında oğlu Tahsin Can ve 1986 yılında da kızı Selma dünyaya geldi.

Almanya Wesel'de iki sene dâhiliye asistanı olarak çalıştıktan sonra, İsviçre'ye geri dönerek psikiyatri uzmanlık eğitimine başladı. Eğitimini Zürih Üniversitesi Hastanesi'ne bağlı Burghölzli Psikiyatri Hastanesi'nde ve psikiyatri polikliniğinde, doktorasını biyolojik psikiyatri alanında "Flufenazin Dekanoat" nöroleptik çalışması ile tamamladı.

1987 tarihinden itibaren Türkiye'ye yerleşti. Bodrum'da serbest psikiyatr olarak mesleğini icra etti. Almanca, İngilizce ve Fransızca bilmektedir.

Psikoterapi alanında Zürih'te Jungiyen ve Varoluş Analizi ekollerinden etkilendi, daha sonra I. Yalom grup terapisi metodunu benimsedi. Son on beş senedir, var olan tecrübesini benötesi/transpersonal psikoterapisi alanına aktardı. Özellikle tasavvufi açıdan benötesi psikolojisini anlamaya gayret etti. Bu alanda uluslararası araştırmalardan feyzalarak bir sentez oluşturmaya çalıştı.

2005 yılında İstanbul Üsküdar'da Türkiye Benötesi Psikolojisi Derneği'ni kurdu. 2007 yılında *Dokuz Yüz Katlı İnsan (Tasavvuf ve Benötesi Psikolojisi)* isimli kitabı yayımlandı.

kaknüs yayınları: 565
psikoloji: 29

ısbn: 978-975-256-358-2
yayıncı sertifika no: 11216

I. basım, 2014 istanbul

kitabın adı: psikolojinin üçüncü boyutu:
nefs psikolojisi ve rüyaların dili
yazarı: dr. mustafa merter
türkçe yayın hakları: kaknüs yayınları© 2014

yayına hazırlayan: seda darcan çiftçi
düzelti: mina türkoğlu, cevriye kibar bağdatlı, ayşegül ünal
sayfa düzeni: mahmud ali akay
kapak düzeni: mahmud ali akay
kapak görseli: ressam carl w. röhrig,
resim üzerine açıklama için *bkz.* s. 201
©by carl w. röhrig 2012, all rights reserverd
ilüstrasyonlar: afet kasarcı
baskı, cilt: alemdar ofset
kapak baskı: milsan

kaknüs yayınları
kızkulesi yayıncılık tanıtım eğitim hiz. san. ve dış tic. ltd. flti.
merkez: mimar sinan mah. selami ali efendi cad. no: 5 üsküdar, istanbul
tel: (0 216) 492 59 74/75 faks: 334 61 48
www.kaknus.com.tr e-posta: kitap@kaknus.com.tr
dağıtım: çatalçeşme sk. defne han no: 27/3 cağaloğlu, istanbul
tel: (0 212) 520 49 27 faks: 520 49 28
www.kaknus.com.tr e-posta: satis@kaknus.com.tr
/kaknusyayinevi @kaknusyayinevi

Dr. Mustafa Merter

PSİKOLOJİNİN ÜÇÜNCÜ BOYUTU

NEFS PSİKOLOJİSİ

VE RÜYALARIN DİLİ

Onun mührünün mumu[1] *bir yüzüğü hikâye edicidir; o fassın nakşı dahi kimi hikâye edicidir?*

(A. Avni Konuk, *Mesnevî-i Şerîf Şerhi*, cilt 3, beyit 1317)

Fakir, (kusur dolu) zevk-i kâsırâneme göre anlayabildiğimi yazmaya cür'et ettim. Pür hatâ olsa bile, Kâmil kerîm olduğundan, fakirin hüsn-i niyyetime bağışlayıp, af buyurur, ümidindeyim.

Fakat hikmet varsa, baştan sona O'nun tasarrufudur. Sonsuz şükranlarımla O'na ithaf ederim.

[1] "mühür": insan-ı kâmilin teveccüh-ü kalbî'si; "mum": müridin kalbi.

İçindekiler

Önsöz **13**

BATI DÜNYASI PSİKOLOJİSİNİN TEMEL KAVRAMLARI

Sigmund Freud **17**
S. Freud'un Temel Kavramları 17
S. Freud'a Göre İnsan ve Temel Hastalığı: Bastırma 18
S. Freud'a Göre İnsanın Özü Nedir ve İnsan "Neyi" Bastırır? 20
S. Freud'a Göre Arzu ve İsteklerin Esas Kaynağı: Eros veya Çocuk Cinselliği 22
S. Freud'a Göre Benlik ve "Öteki": Narsisizm 24
Eros'un Karşıtı: Thanatos veya Ölüm Dürtüsü 26
Süblimasyon (letâfet kazandırma) 28
Anal Dönemin Medeniyet Üzerine Yansımaları 30
C.G. Jung'a Göre Bilinç ve Bilinçdışı **35**
Bilinç Nedir? 35
Ferdî ve Kolektif Bilinçdışı Nedir? 37
Bilinç/bilinçdışı İlişkisi 37
C.G. Jung'a Göre Ego veya "Ben" 38
C.G. Jung'a Göre Alt Kişilikler, Roller ve Persona **41**
C.G. Jung'a Göre Kompleks, Gölge **45**
Kompleksler Hangi Şartlarda Aktif Hâle Gelebilir? 47
C.G. Jung'a Göre Arketipler **49**
C.G. Jung: Kırmızı Kitap **64**
Nefs (soul) ve Tanrı 66
Çöl veya Nefsin Kurak Sahraları 67
Gelecekteki Cehenneme İniş 68
Nefsin Bölünmesi *(Splitting of the Spirit)* 70

Kahramanın Katli ve Tanrı Kavramı ... 70
Esrarengiz Karşılaşma ... 72
Yanardağın Kraterine İniş ... 74
Çözülüm ... 76
"Can"ın Peşinde ... 76
Üçüncü Gece ... 77
Dördüncü Gece ... 79
Gaipten Üç Haber ... 81
Haç Yolu ... 81
Sihirbaz ... 82
Jung'un Derûnundaki Şeytanla Görüşmesi ve Şeytanın Tohumları (Gölgeler/Kompleksler). 88
Son Mütalaa ... 100
Kırmızı Kitap'ın Sonu ve Jung'un Son Mütalaaları ... 107
C.G. Jung Hakkında Birkaç Söz ... 110

NEFS PSİKOLOJİSİNE GİRİŞ

Nefs Psikolojisine Giriş ... 115
Genel Psikolojide Nefs Psikolojisinin Yeri Nedir? ... 116
Genel Psikolojiye Kıyasla Nefs Psikolojisinin Getirdiği Yeni Kavramlar ... 117
Çok Mertebeli Nefs Yapısı, Bilinç ve Bilinçdışı ... 119
Nefs-i Emmâre Katına Göre Bilinç/Şuur Durumu ... 127
Zekâ Kategorileri ... 133
Nefs Psikolojisi ve Akıl/Zekâ ... 138
Nefs-i Levvâme Katına Göre Bilinç Durumu ... 141
Hazret-i İnsan veya "Can" Potansiyeli ... 145
"Göklerdeki" İkiz Kardeşimiz veya "Deli ile Veli" ... 145
Kur'an-ı Kerim ve Hadis-i Şerîflere Göre "Can" ... 146
Kul Olmadan Can Bilinmez/Olunmaz ... 148
Can Niye Bilinmez/Fark Edilmez? ... 148
"Can" Potansiyeli ve Erken Çocukluk Gelişim Psikolojisi ... 151
Heinz Hartmann ... 155
Margaret Mahler ... 157
Melanie Klein ... 161
Heinz Kohut ... 163
Otto F. Kernberg ... 169
Psikodinamik Açılardan "Can"- Ego ve "Can"-Persona İlişkisi ... 177
"Can"dan Gelen İşaretler Rahmani Feyz ve İlhamlar ... 180
Duyu ve Duygular Hiyerarşisi ... 183

HÂL PSİKOLOJİSİ

Hâl Psikolojisine Giriş ... 189
Hâl/Duygu Farkı ... 193
Nefs-i Emmâre - Birinci Konumdan İtibaren Yaşanmaya Başlanan Hâller ... 197
Nefs-i Levvâme - İkinci Konumdan İtibaren Yaşanmaya Başlanan Hâller ... 204

Hâl Yelpazesi (Spectrum of States): Tövbe-Nedamet-Sabır **217**
Rıza-Tevazu **224**
Kanaat-Teslimiyet-Huşu **228**
Hilm-Yakaza-İnâbet **232**
Muhasebe-Tefekkür **235**
İtisam/Tevfik/İnâbet **240**
Firar-Hulût-Riyazet **243**
Zühd-Takva-Vera' **247**
İhsan-Murakabe **253**
Sıdk-İhlas **256**
Îsâr/İnfak-Fütüvvet **259**
Hayâ-Heybet/Üns-Vecd **263**
Şükür-Hamd **269**
İnbisat-Berk-Zevk/Şirb/Reyy **274**
Hayret/Hayranlık **279**
Sekr-Sahv **291**
Fasl/İttisal-Vasl-Tebettül **301**
Ubûdet-Hürriyet-Tefferüd **304**
Tevhid **311**
Secde ve Tevhid Hâli 312
Kâbe'yi Tavaf ve "Yeşil Nur" Tevhid Hâlleri 314
Dünyada Yaşarken Allah'ı (cc) Görerek Tevhid 315
Mürşid-i Kâmil'in Nazarı ve Tevhid 316

NEFS PSİKOLOJİSİ VE PSİKOPATALOJİ

Batı Kaynaklı Kişilik Yapılanma Kuramları **321**
Nefs Psikolojisine Göre Kişilik Yapılanması **325**
Varlığın Beş Mertebesi 326
Esma ve Sıfatlar Mertebesi 331
Kişilik Yapısı ve Medyatik Zehirlenme **336**
Birinci Kategori: İnsan-İnsan İlişkileri 336
İkinci Kategori: İnsan-Eşya/Dünya İlişkisi 338
Üçüncü Kategori: İnsan-Kendi kendisi İlişkisi 339
Dördüncü Kategori: İnsan-Aşkınlık İlişkisi 345
Nefs-i Emmâre'nin Temel Zaafları - Enneagram **349**
Giriş 349
Enneagram Neyi Anlatır? 352
Enneagram'ın Üç Boyutlu Yapısı 356
Enneagram ve Nefs Rahatsızlıkları 356
Enneagram Nefs Psikolojisi'ne Göre Hangi Yönlerde Gelişebilir? 357
E-5: Gözlemci 359
E-6: Sadık Sorgulayıcı (paranoit) 359
E-7: Ehl-i Keyif 360

E-8: Reis 361
E-9: Barışçı 361
E-1: Mükemmeliyetçi 362
E-2: Sitemkâr Verici 363
E-3: Başaran 363
E-4: Traji-romantik 363
Özet: Nefs Psikolojisine Göre Kişilik Yapılanması 366
Kişilik Rahatsızlıkları Konusunda Yeni Sınıflandırma Girişimleri 367
Kişilik Rahatsızlıkları: Kronik Kaygı, Panik Atak/Fobiler 368
Kaygı Nedir? 369
Kaygının Genetik Temelleri 372
Psikodinamik Açılardan Kaygı 372
Aşırı Uyarılma ve Kaygı-*Supernormal Stimuli* 373
Kaygı Artışında Sosyal Tesirler 374
Varoluş Felsefesine Göre Varoluş Krizi ve Kaygı 380
Nefs Psikolojisi ve Kaygı 383
Depresyon 387
Depresyonun Genetik Temelleri 388
Depresyonun Nöro-biyolojik Nedenleri 388
Depresyonu Tetikleyen Bedensel Rahatsızlıklar 389
Depresyona Neden Olabilecek Çevresel Faktörler 389
Artan Depresyon Oranlarının Millî Ekonomilere Zararı 390
Depresyon Tipleri 391
Depresyonun Batı Psikolojisine Göre Psikodinamik Nedenleri 392
Sigmund Freud, "Yas ve Melankoli" (1915) 394
Yapısal Teori ve Sandor Rado (1928) 395
Ben/Ego Psikolojisi ve Depresyon 396
A. Beck ve Kognitif Teori 397
Nefs Psikolojisi ve Depresyon 398
Ölüm Fikri veya *Ölümlerden Ölüm Beğen* 403
Nefs Psikolojisi Açısından Ölüm 408
İntihar 414
Sıklığı ve Yayılımı 414
İntihar Motivasyonları 415
Hazırlayıcı Sebepler 415
Psikolojik Rahatsızlıklar 416
Nefs Psikolojisi ve İntihar 418
Obsesif Kompülsif Rahatsızlık 420
OKR'nin Nedenleri 421
Nefs Psikolojisine Göre Obsesif Kompülsif Rahatsızlık 424
OKR ve Zaman 425
İki Nefes Arası An veya Varoluş Durakları 427
Rahmani Hâllerin Mükemmelliği 429

Nörozlar **430**
Nörozların Genetik ve Biyolojik Temelleri 431
Nörozları Tetikleyen/Uyaran Çevresel Faktörler 431
Nörozların Batı Psikolojisine Göre Psikodinamik Nedenleri
S. Freud ve Nöroz Kavramı 432
C.G. Jung ve Nöroz 434
Karen Horney ve Nöroz 437
Nefs Psikolojisine Göre Nöroz **438**
Tekâmülün Zaruri Şartı, "Celâl"/"Cemâl" Dengesi **446**
Psikozlar **448**
Psikozların Nörobiyolojik Temelleri 450
Psikozların Genetik Temelleri 450
Psikozların Batı Psikolojisine Göre Psikodinamik Nedenleri
Psikanaliz ve Psikozlar 451
C.G. Jung ve Psikozlar 452
Nefs Psikolojisi ve Psikozlar **454**
Alt/Üst Yanılgısı 455
Deli/Veli Farkı veya Meczupluk 456
Nefs Psikolojisi ve Şeytan, Cin Mefhumları **460**
C.G. Jung'un Alt bilinçdışı Deneyimlerinden Hareketle İnsan/Şeytan İlişkisi 461
Şeytan Merkezli Medeniyet 463
"Cin" Tesiri ve Nefs Psikolojisi **480**
Görülme Sıklığı 481
Belirtiler 481
Ayırıcı Teşhis 482
Yazarın Kendi Tecrübeleri 482
Nefs Psikolojisinin Psikozlar Üzerine Getirileri Neler Olabilir? 484
Bağımlılıklar **486**
Bağımlılığın Nöro-Biyolojik Nedenleri 486
Bağımlılığın Genetik Temelleri 488
Batı Psikolojisine Göre Bağımlılığın Psiko-Dinamik Sebepleri ve
Kişilik Teorileri 488
Psikodinamik Teoriler 489
S. Freud (1905, 1912, 1930) ve Sandor Rado (1926/1934) 489
Muhatap (nesne!) İlişkileri (*object-relations*) Açısından
Edward Glover (1933) Yorumu 489
H. Kohut'un Bağımlılık Teorisi 490
Krystal ve Raskin Modeli (1983) 491
C.G. Jung ve Bağımlılık, "Spiritus contra Spiritum" 491
Nefs Psikolojisine Göre Bağımlılık **494**
Bağımlılık Üzerine Nefs Psikolojisi Araştırma Alanları 495
Spesifik Madde Bağımlılıklarından Alkolizm Örneği **496**

Genetik Temayül 499
Alkol Bağımlılığının Zuhurunda Çevre Tesirleri 500
Yaygınlık ve Gençlerin Durumu 501
Alkolizmin Örtülme Çabaları ve Psikiyatr/Psikologlara Düşen Görev 502
Alkolizm Dışındaki Diğer Madde Bağımlılıklarının Nefs Psikolojisine Göre Yorumu 505
Televizyon, İnternet, Cep Telefonu Bağımlılıkları 507
Televizyon Bağımlılığı 509
İnternet ve Taşınabilir İletişim Araçları Bağımlılığı 511
Sanal Bağımlılığın Nöro-anatomik Nedenleri 513
Sosyo-kültürel ve Neo-psikanalitik Açılardan Postmodern İnsan 515
Nefs Psikolojisine Göre Sanal Bağımlılık 519
Matrix'ten Nasıl Çıkılır 522
Matrix Dünyasının Yeni Patolojileri 525
Geciktirilmiş Annelik Sendromu 525
Sınır Rahatsızlık (Borderline) 530
Dikkat Dağınıklığı ve/veya Hiperaktivite Rahatsızlığı 531
Eşcinsellik 532
Eşcinselliğin Tipleri 533
Psikiyatri ve Psikolojinin Eşcinselliğe Yaklaşımı 534
Eşcinselliğe Bakışın Zaman İçerisinde Değişimi 536
Eşcinselliğin Çıkış Teorileri 543
Eşcinsellik ve Psikoterapi 545
Eşcinsellik ve Ebeveyn İlişkileri: 547

NEFS PSİKOLOJİSİ VE PSİKOTERAPİ

Nefs Psikolojisi ve Psikoterapi 555
Nefs Psikolojisine Göre Psikoterapi ve Manevi Eğitim (Seyr-i Sülûk) Farkı 559
Psikoterapi Türleri ve Terapist Eğitimi 563
Destekleyici, Refakat Edici Psikoterapi 563
Kognitif Terapi ve Davranış Terapisi 564
Hipnoz 564
Terapist Eğitimi 564
Psikoterapi Uygulamanın Başlangıç Değişkenleri 566
Danışan/Hasta Farklılıkları 566
İlk Görüşme 566
Terapi Anlaşması/Akdi 567
Terapi Motivasyonu ve Niyet 568
Terapi Dinamikleri 571
Temel Kişilik Yapısının Tanımlanması 571
Alt bilinçdışı ile Temas 572
Savunma ve Direnç Durumları 572
Aktarım ve Karşı Aktarım 573

Terbiye Tarzınının Bazı Özellikleri 574
Alt bilinçdışı Kompleks ve Gölgeleri Temizliği 575
Celâl/Cemâl Dinamiği ve Alt bilinçdışı Yapılanması 577
Nefsani Tekâmül Süreci Boyunca "Cemâl" Kuvvesinin
Doğumu veya "Anima" Yapılanması 580
İç Aile 581
İbret Hâli ve Yeni Doğumlar 588
Terapinin Sonlandırılması 588
Uzun Vadeli Kişilik Değişimleri 589
Değişik Din ve Maneviyat Geleneklerinde Kalp 591
Tasavvuf ve Kalp 593
Modern Tıp ve Kalp Konusunda Yeni Görüşler 596
Nefs Tezkiyesi (temizliği), Kalp Tasviyesi ve İlişkiler Dünyasının Yeniden Yapılanması 598
Kalbî Olmak Hayatımıza Hangi Değişiklikleri Getirir? 601
Fikir Dünyasının Yeniden Yapılanması 603
Ef'âl Dünyasının Yeniden Yapılanması 603
Sezgi/İlham/Hads (Tahaddüs) Kapısının Aralanması 604
Yaratıcılık 605
Hayal Dünyasının Yeniden Yapılanması 605

RÜYALARIN DİLİ

Rüyaların Dili 615
Rüya Örnekleri 618
1. Örnek **618**
2. Örnek: **Sırttaki Çıban 620**
3. Örnek: **Vefat Etmiş Baba ile Tekrardan Buluşma 623**
4. Örnek: **Zor Doğumlar 626**
5. Örnek: **Rüyalar Gerçek Oldu 639**
6. Örnek: **Amazon Kız 642**
7. Örnek: **Umutsuz Aşk 648**
8. Örnek **651**
9. Örnek **660**
EK 1 ..... **665**
Alfred Adler 665
Anna Freud 666
Heinz Hartmann 669
EK 2 ..... **672**
Psikoloji ve Kur'an Âyetleri 672
Kaynakça 681
Dizin 690

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Önsöz

İnsanlık tarihinin son 200 senesi içerisinde Batı dünyasında meydana çıkan modern psikoloji ve psikiyatri bilimleri, bir yandan bizlere insanın hasta veya sağlıksız düşünce, duygu ve davranış yapısını bilimsel açılardan açıklarken bir yandan da acılarımıza çareler bulmaya çalışıyor. Fakat nasıl bir çelişki ise, bir yandan insan "şudur/budur" diye yüz binlerce kitap yazılır, yeni ilaçlar geliştirilirken bir yandan da genel insan psikolojisi, kitlelerin nefs sağlığı gittikçe artan oranlarda bir çözülme, hatta yıkım yaşıyor. Bedensel hastalıklara yönelik somatik tıbbın tersine, psikolojik sağlık alanındaki istatistikler bırakın ilerlemeyi, tam tersine dehşet verici bir kötüleşme gösteriyor. 1915'ten önce doğan Amerikalıların sadece %1 veya %2'si hayatları boyunca büyük çapta bir depresyon geçirirken günümüzde böyle bir depresyon geçirme sıklığı 10 kat daha fazla, yani %15 ile %20 arasında seyrediyor. Hatta bazı araştırmalardan çıkan sonuçlar %50'ye yakın. 1990'larda yapılan bir araştırmaya göre, 15 ile 17 yaşları arasındaki gençlerin %21'i çoktan büyük bir bunalıma girmiş bile.[2]

Kaygı (evham) oranlarındaki artış ise daha da dehşet verici, 1950 ile 1990 arasında ABD'deki 9 ile 17 yaş arası ergenlerde kaygı oranları, %85 oranında bir kötüleşme gösteriyor.[3] Daha küçük kapsamlı benzer bir pilot çalışmanın ülkemizdeki kaygı artış oranları ise 1982 ile 2010 yılları arasında %88,8'e varıyor. Evet, doğru okudunuz, ABD'den daha öndeyiz.[4]

Bu çok büyük bir çelişki, ya biz psikiyatr ve psikologlar bu işi bilmiyoruz ya da bir şeyleri yanlış yapıyoruz. Bu durumda bizleri ve dünyayı tehdit eden tehlike sadece çevre kirliliği ve ekolojik felaket değil, esas tehlike tüm bu trajik tabloyu oluşturan insanın yeterince anlaşılamaması. İki asır boyunca Batı dünyası bizlere insanı anlattı fakat yine de bu duru-

[2] Jean M. Twenge, *Ben Nesli*, Kaknüs Yayınları, 2009, s. 146.

[3] *a.g.e.*, s.148.

[4] Murat Kahraman, Mustafa Merter, Erkan Kalem, "İstanbul'da 15-20 Yaş Arası Gençlerde Öfke, Kaygı, Narsisizm ve Benlik Saygısı, Yayımlanmamış Araştırma Çalışması", 2010.

ma düştük. Ama artık bu tek yönlü akışın tersine de dönmesinin zamanının geldiğine inanıyoruz, binlerce senelik birikimimize dayanarak bizlerin de artık Batı dünyasına insanı, özellikle de sağlıklı insanı tanıtmamız gerekiyor. Çünkü tüm belirtiler önümüzde pek fazla süremiz kalmadığını gösteriyor, *karanlık* artıyor, sanki zamana karşı bir yarış içindeyiz.

Bu kitapta sizlere tasavvuftan hareket ederek modern psikolojiye paralel giden bir diğer insan psikolojisi sunmaya çalışacağız: *nefs psikolojisi*. Ama nefsi anlamak için Batı psikolojisinin temellerini de bilmemiz gerektiğine inanıyoruz. Bu sebeple, kitabın başında, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung ve diğer bazı Batılı araştırmacıların görüşlerine de temas edeceğiz. Özellikle C.G. Jung'un 2009 yılında ilk defa yayımlanan *Kırmızı Kitap*'ına ağırlık verdik, devasa bir eser ve içinde ibret-i âlem görüşler var. Sonrasında kıyaslama metodu kullanarak usulca nefs psikolojisine geçeceğiz.

Modern Batı psikolojisi bize iki boyutlu insanı anlatırken (bilinç ve bilinçdışı) nefs psikolojisi bizleri çok heyecan verici bir üçüncü boyuta götürecek: üst bilinçdışı veya âlem-i misal. Bu alanda, yeni bir kıtayı keşfeder gibi modern psikolojinin bilmediği hikmetlerle karşılaşacağız. Duyu ve duyguların sonsuz tekâmül potansiyeli okuyucuyu maddi dünya ve insanın hakikatine doğru cezbedecek; sınırlar saydamlaşınca, dünya yeni bir anlam kazanacak. Ve bu her insanda mevcut olan üst âlemin kara bulutları dağıldığında muhteşem bir mehtap gönlümüzü aydınlatacak. Hayretle "Daha önce nerelerdeydin?" diye sorduğumuzda, bizlere gülümseyecek ve "Senden hiç ayrı değildim ki, hep seninle beraberdim" diyecek. Yaşlı gözlerle "Can"ımıza bakıp O'nu bir daha hiç unutmamak üzere içimize sindireceğiz.

Kitabın ikinci bölümünde psikolojik rahatsızlıkları nefs psikolojisi açısından ele alacağız; kaygı, depresyon, nöroz, üç boyutlu nefs yapısına göre ne manaya geliyor, anlamaya çalışacağız. Psikopatolojiye değişik bir zaviyeden bakışın, tedaviye de yeni imkânlar sunacağı kanaatindeyiz.

Üçüncü bölümde psikoterapiyi, özellikle derinliğine araştıran psikoterapiyi irdeleyeceğiz. Bu alanda karşılaşacağımız en hayret verici yenilik, psikoterapiyi bizim yapmadığımız görüşü olacak, *mürebbi*nin kalbimizi ısıtan muhabbetini müşahede edeceğiz. İnsanın hiçbir zaman, düştüğü en derin kuyularda bile yalnız bırakılmadığını göreceğiz ve varoluşumuzun donmuş buzları, "Can"ımızın ümit ve güven ışınları ile eriyecek. Kapakta sizlere sunduğumuz resimdeki gibi, hayat okyanusunun engin sularında en karanlık gecelerde bile, mucizevi bir şekilde bir ışığın bizi hayat veren adaya yönlendirdiğini fark edeceğiz.

Son bölümde örnekler vererek rüyaların dilini anlamaya gayret edeceğiz, sanki bir yıldızlar kapısından geçerek âlem-i misale temkinle adım atacağız. Ve o âlemde kalabilmek için, edep ve güzel ahlakın önemini idrak edeceğiz.

Bu kitabı hem genel okuyucu hem de psikolog ve psikiyatrlar için kaleme aldık, dipnotlarda teferruat bilgilerini sunduk. Psikolojik açıdan *nefs ilmi* daha başlangıcında gibi görünüyor, bizlerin sizlere sunduğu şu mütevazı çalışmanın genç araştırmacılar için yeni fikirlere vesile olacağını ümit ediyoruz, bu sebeple çoğu bölümde dipnot olarak yeni araştırma alanlarına temas ettik.

Dr. Mustafa Merter
Bodrum, 2012

BATI DÜNYASI PSİKOLOJİSİNİN TEMEL KAVRAMLARI

Sigmund Freud

Freud'un düşünce sistemini açıklarken, hem kendi görüşümüzü ifade etmek hem de Norman O. Brown'un *Life Against Death (Ölüme Karşı Hayat)* kitabının[5] bazı bölümlerinden esinlenerek yola çıkmak istiyoruz.

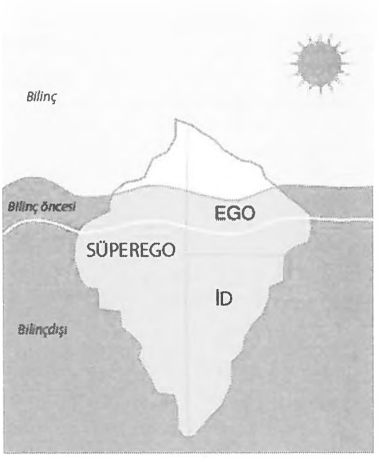
S. Freud'un Temel Kavramları

Freud'un yapısal kuramına göre, bir buz dağına benzetilen psişe, yani "nefs"; ego, süperego ve id yapılarının toplamıdır.[6] (*bkz.* s. 18, Şekil 1)

İnsanın bilinçli yönünü kısmen temsil eden ego, hemen yanı başında yer alan ve kendi kontrolü dışında olan bilinçdışı güçler tarafından sürekli zorlanır ve bir ara yol bulmaya gayret eder. Bu manada "zavallı ego", üç acımasız güce hizmet etmeye çalışır: süperego, id ve dış dünyanın gerçekliği. Yani daha açık ifade edersek; her türlü arzu ve isteklerini anında yaşamak isteyen "id", "Hayır, yapamazsın!" diyen "süperego" ve ikisi arasında kalan "ego"dur. Somutlaştıracak olursak; bodrum katlar-

[5] Norman O. Brown, *Life Against Death*, Wesleyan University Press, 1985 /*Ölüme Karşı Hayat*, Ayrıntı Yay., 1996. N. Brown bu kitabında özetle; hedefinden sapmış, ne aradığını bilmeyen insanlığın hayata karşı düşmanca bir tutum içine girdiğini ve kendi kendisini yok etme aşamasına geldiğini söylüyor. Çözüm olarak içimizdeki hayat ve ölüm içgüdülerini tekrardan, yeni bir bakış açısından değerlendirmeyi öneriyor. Brown'a göre psikanalizin bütün metapsikolojilerini yeniden yorumlamak gerekiyor.

[6] Biz burada psişe'yi Türkçeye nefs diye çeviriyoruz; ama ileride göreceğimiz gibi nefs, bizim kavrayışımıza göre Freud ve Freudyenlerin tanımlamalarının ötelerinde, çok boyutlu ve dinamik bir yapıya sahiptir.



Şekil 1: S. Freud'a göre "nefs"

da tepinen ve "İsterim de isterim" diye duvarları yumruklayan çocuklar id, yukarıda elinde sopayla bekleyen süperego ve ikisini de sakinleştirmeye çalışan ego'dur.

Bu genel kavramlardan hareket ederek, S. Freud'un aslında insan mevzuunda ne demek istediğine biraz daha ayrıntılı bakalım. Alttaki bölümde göreceğimiz gibi, 19. yüzyıldaki gelişmelerin, özellikle de Aydınlanma felsefesi hareketinden kaynaklanan temel görüşlerin neticesinde Freud, insanı özünde hasta bir varlık olarak tanımlamıştır.[7]

S. Freud'a Göre İnsan ve Temel Hastalığı: Bastırma

S. Freud'un düşünce sistemini anlamak için bir anahtar kelime ararsak, karşımıza "bastırma" (*repression*) çıkar. Bastırma, insan bilincinin kabul edemediği bazı düşünce ve duyguların bir alt âleme atılması manasını taşır. Ama bu bastırılan düşünce ve duygular kaybolmaz, silinmez ve biz farkına varmadan tesirleri devam eder. Bu anlamda insan Freud'a göre kutuplaşmış, "iki başlı" bir varlıktır. İşte bu temel insani eğilimden yola çıkarak Freud, insanın yapısını ve insanın uzantısı olan toplumun yapısını anladığını iddia eder. Bu mantığa göre toplumun özü, bireyin inkârı; bireyin özü ise kendi kendisinin inkârıdır.

S. Freud, bastırma (*repression*) diye tanımlanan süreci, tedavisi altına aldığı hastalarında, rüyalarda ve günlük hayatın akışının dikkatlice izlenmesinde (dil sürçmeleri, hatalar, "tesadüfî" düşünceler ve icraatlar) bulur ve ispat eder. Çok çarpıcı bir örneği kendi tedavi tecrübelerimden vereyim. Ağır bir nöroz yaşayan ve kendini ifade etmekte çok zorlanan bir hanım hastam, evden ayrılma sürecini anlatırken, dil sürçmesi olarak "Evden ayrıldım (ana/baba ocağı) ve tekrardan evlendim" cümlesini kurdu. "Şu son cümleyi tekrarlar mısınız?" dediğimde, yüzü kızardı, gözyaşlarına boğuldu ve terapide, çocukken (defalarca baba tarafından) uğradığı tacize nihayet temas edebildi. İşte kendisinin bu olayı seneler boyu bastırmış olmasına rağmen, sanki ikinci bir sistem devreye girmiş ve bu acıyı ikimizin de duyması için ifade etmişti.

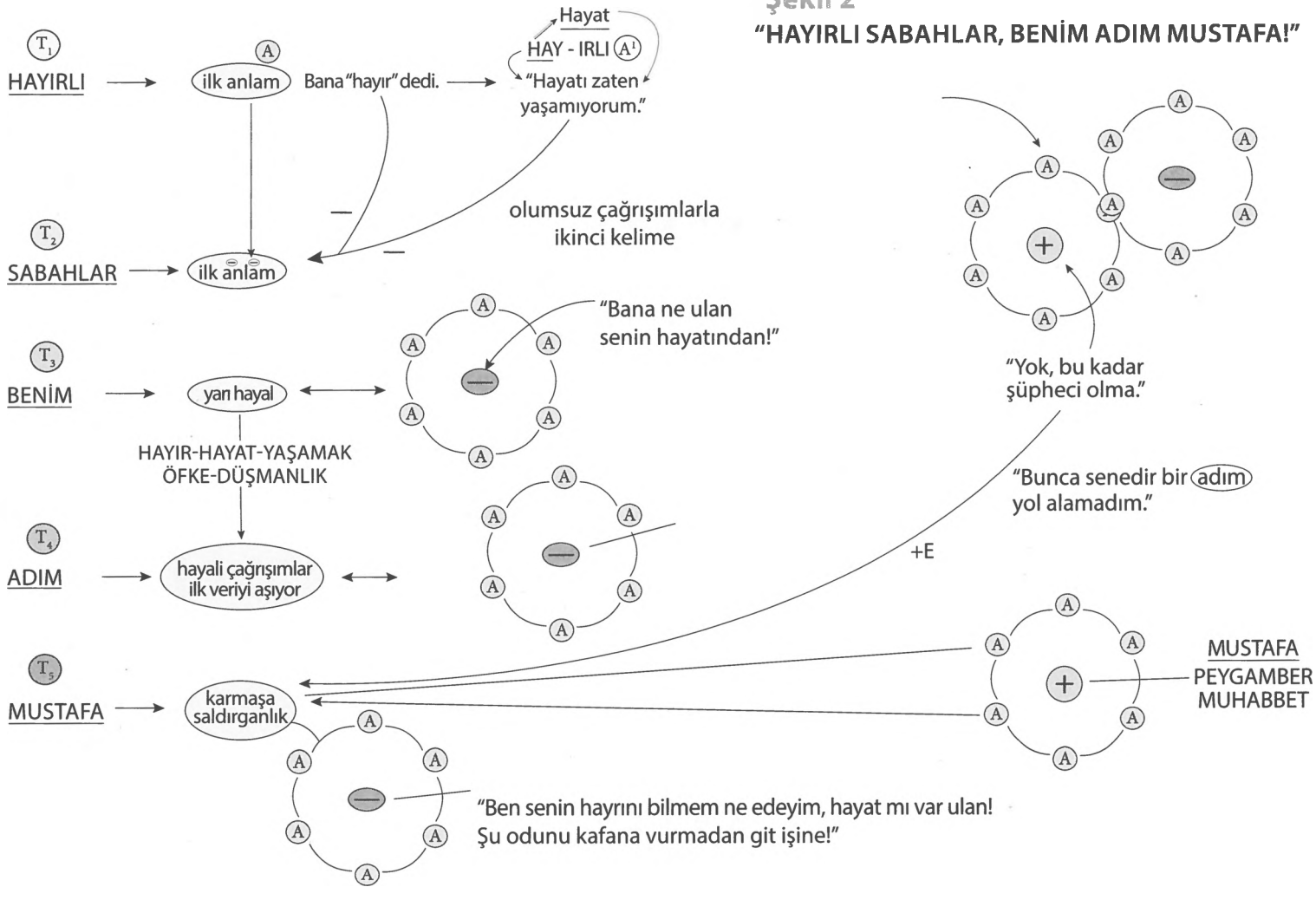
Bu durumu biraz mizahi olarak açıklarsak, her insan kendi "özel tımarhane"sini sırtında taşır ve her an oradan bir "deli" lafa karışır! Ve bu tımarhane veya alt âlem, insanın olabilecek 4 ilişki kategorisinde,[8] ikinci bir sistem olarak devreye girer.

[7] İnsan üzerine bu karamsar görüşlerin analizine, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabımızın "Freud ve Öncüleri" bölümünde temas etmeye çalıştık. (*bkz.* Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları, 2012.)

[8] Olabilecek 4 ilişki kategorisi, (1) insan-insan ilişkileri, (2) insan-eşya/dünya ilişkisi, (3) insan-kendi kendisi ilişkisi ve (4) insan-aşkınlık (varsa Tanrı inancı) ilişkileridir.

Şekil 2

"HAYIRLI SABAHLAR, BENİM ADIM MUSTAFA!"



Yani attığımız her adımda, söylediğimiz her sözde, kurduğumuz her ilişkide, aldığımız her kararda bilincimizin yanı sıra bir diğer paralel sistem devrededir. Her an tımarhanenin pencerelerinden biri açılabilir ve bir "deli" en münasebetsiz düşünce veya duyguyu dile getirebilir. Bu durumu anlatabilmek için Şekil 2'deki örneği veriyoruz (*bkz.* s. 19). Sabahleyin evden çıktığımızı ve daha yeni karşılaştığımız, "afyonu patlamamış" komşumuza: "Hayırlı sabahlar, benim adım Mustafa!" dediğimizi hayal edelim ve bu komşunun aklından geçebileceklere bir bakalım... Hitap ettiğimiz kişi öncelikle kurduğumuz cümlenin ilk kelimesini aldı ve "hayırlı" sözcüğünün olumsuz manada red ifade eden (evet karşıtı) "hayır" bölümüne yoğunlaştı. Ve belki de evde eşi ile yaşadığı bir tatsızlık sonucu "Bana 'hayır' dedi" manasını çıkardı. Ayrıca "hayırlı" kelimesinin "hay" kökünden hareket ederek, "hayat" çağrışımını da yaptı ve içinde bulunduğu olumsuz hâlet-i nefsaniyesi ile şu sonuca ulaştı: "Ne hayatı be, hayatı zaten yaşamıyorum ki!" Böyle menfi çağrışımlarla hitap cümlesinin "sabahlar" kısmına geldiğimizde aklına şu türkü sözleri geldi "Amaan Eşref, canım Eşref, sabah uyarttın beni, kana buladın beni..." Ve cümlenin üçüncü kelimesi olarak "benim" dediğimizde bize baktığında, aklında şu cümle oluştu: "Bana ne ulan senin hayatından..." Bu süreç "adım" kelimesi ile devam ettiğinde, "Bunca senedir bir adım yol alamadım" diye düşündü. Ve "Mustafa"ya geldiğimizde içinden şöyle geçirdi: "Ulan Mustafa, ben senin hayrını bilmem ne edeyim, zaten hayat mı var lan, şu odunu kafana vurmadan git işine..." Fakat haydi, zevahiri kurtarmak için bizim komşuya bir de olumlu çağrışım yaptıralım. "Mustafa", Efendimizin (sav) ismi olduğu için, belki de O'nun yüzü suyu hürmetine odunu kafaya yemekten kurtulacağız.

Evet, buraya kadar "bastırma" diye anlatılan insani özelliğe ve bu bastırılan duygu ve düşüncelerin depolandığı bilinçdışına temas ettik. S. Freud'un ikinci önemli keşfi ise insanın, bu iç âlemine gösterdiği "direnç"tir. Sanki sırtımızda taşıdığımız seyyar tımarhaneyi ve oradaki "mübarek" kardeşlerimizi görmemek için elimizden geleni yaparız. Ama biz ne yaparsak yapalım, kardeşler rahat durmazlar ve "Biz de varız!" derler. S. Freud'a göre günlük hayatın psikopatolojisi ve rüyalar, bu fokur fokur kaynayan alt bilinçdışı âleminin bir manada buharlaşmasıdır.[9]

S. Freud'a Göre İnsanın Özü Nedir ve İnsan "Neyi" Bastırır?

Bu soru sorulduğunda, "Biz aslında neyiz?" denildiğinde, Batı dünyasının insanı anlama mevzuundaki felsefi gidişatının son derece ilginç süreci ile karşılaşırız. Eflatun'a baktığımızda insanın temel arzusu, sevgisi (*Eros*) için tatmin eden bir muhatap bulmaktır.[10]

[9] Alt bilinçdışı diyoruz, çünkü ileride nefs psikolojisi muhtevasında göreceğimiz gibi, insan sadece alt bilinçdışı tımarhanesine mahkûm olmuş bir varlık değildir. Nefs psikolojisine göre bir de üst bilinçdışı âlemi vardır.

[10] *bkz.* Eflatun'un *Sempozyum* ve *Fedrus* eserleri.

Bu muhatap ile aynı mabette bulunmak ve karşı karşıya kalmak (*contemplation*)[11], olabilecek en muhteşem (*summum bonum*) insani yüceliktir.

Ama bu müşahede/kontamplasyon geleneği Aydınlanma hareketi esnasında temel bir değişimden geçer ve mesela filozof Descartes'ın "Düşünüyorum, demek ki varım" prensibine dönüşür. Esas kırılma noktası, Hegel'e karşı reaksiyon olarak çıkan Marx ve Feuerbach'ın düşüncelerinde belirir ve müşahede, "pratik/duyusal" bir zihinsel aktivite hâline indirgenir.[12]

S. Freud'un psikolojisi bu düşünce akımının devamıdır ve bu psikolojide saf müşahede kategorisi ortadan kalkar, olmamış hâle gelir.[13] Peki, müşahede/kontamplasyon ortadan kalkarsa insanın temel arzusu (Eflatun'a göre sevgi dolu beraberlikti) ne hâle dönüşür? S. Freud burada muhatabı (daha doğrusu o muhatapla ilişki kurma motivasyonunu) ortadan kaldırdıktan sonra, arzuyu, insanın haz açısından kendini tatmin etme veya acılardan kaçınma enerjisi, içgüdüsü olarak anlar.

> Bizim tüm fiziki hareketliliğimiz ya haz almaya ya da acıdan kaçınmaya yöneliktir ve bu süreç otomatik olarak "haz prensibi" tarafından yönlendirilir.[14]

İnsan denen "bilgisayar", Freud'a göre haz almak üzere programlanmıştır, hayatın başka bir amacı yoktur. Ama maalesef bu hazperest insan, dış dünyanın gerçekliği ile temas ettiğinde büyük bir şok yaşar. Sonsuz arzu ve isteklerinin dış dünya tarafından kabul edilmediğini gördüğünde kalan tek çare, acısını bastırmaktır (yani alt bilinçdışı deposu dolmaya başlar). Eğer aslımız sonsuz derecede hazperest ise, varlığımızın ağırlık noktası (sıklet noktası) alt bilinçdışımız olmalıdır. Bilinç ve ego ise arızi(ikincil)dir. Yani Freud'a göre, tımarhanedeki şehvet, hırs, gurur ve zevk düşkünü deliler aslında haklıdırlar ve sokağa salınmaları gerekir. Hiçbir şey bu nörotik yapımızı değiştiremez. Tüm çabalar, mesela ileride göreceğimiz letâfet kazandırma/süblimasyon, aslında kendini kandırmaktan başka bir şey değildir. İşte bilinçli benlik (ego/ben), bu çatışmanın ortasında meydana çıkmaya başlar. Ego ve ben gerçek hayata daha yakın olduğu için daha ziyade gerçeklik prensibinin hükmü altındadır

[11] "Con-templation" kelimesinin kök manasına baktığımızda, "con"un beraberce, "templum"un ise mabet anlamına geldiğini görürüz. Yunanca tapmak, mabet anlamına gelen "templum" kelimesi, kesmek anlamına gelen "temnein" kökünden türer. Yani kutsal bir mekânda beraberce, bir şeyleri kesip attıktan sonra, sıradan bir bakış yerine başka bir tarz bakışa geçmek demektir. İlginçtir ki Türkçede de "gözün kesmesi" tabiri vardır. Bizim maneviyat geleneğimizde "kontamplasyon" müşahedeye tekabül eder ve aktif bir sürece şahit olma (*witnessing*) demektir. Bu konuya daha ayrıntılı temas etmek isteyenler için *bkz. Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Müşahede bahsi.

[12] N.O. Brown, *a.g.e.*, s. 7.

[13] Tasavvuftan feyzalan "nefs psikolojisi"ne göre, Freud'un esas hadım ettiği, affınıza sığınırım, "çocuğun çükü" değil, kadın erkek tüm insanlığın "kalbi"dir. Çünkü ileride göreceğimiz gibi insan, görüş açısından çift kutuplu bir varlıktır, hem rasyonel/aklî hem de kalbî görüşe sahiptir. Kalbî görüş olmadan insan "nazar"da kalır, diğer insanları ve dünyayı bir manada "dondurur".

[14] S. Freud, *A General Introduction to Psycho-Analysis*, çev. J. Riviere, New York: Perma Giants, 1953.

ve ömür boyu alt bilinçdışı kaynaklı arzu ve istekleri denetleyip kontrol altında tutmaya çalışır.[15]

İnsan denen varlığın diğer "hayvanlara" göre üstünlüğü nörotik olmasında yatar; yani insan, sistematik bir ısrarla "hayvani", içgüdüsel yönlerini bastırır ve bu nedenle, Friedrich W. Nietzsche'nin de tanımladığı gibi temelden hastadır.

Evet, gördüğümüz gibi, S. Freud'a göre insanın aslı, şehvani arzu ve isteklerdir ama insan toplumla bağdaşmadığı için bu yönünü yok sayarak bilinçdışını inşa eder.

S. Freud'a Göre Arzu ve İsteklerin Esas Kaynağı: Eros veya Çocuk Cinselliği

Yaradılış itibarıyla S. Freud'a göre insan, sadece cinsel organlarla sınırlı olmayan, tüm bedene yayılmış, hatta iç organları bile kapsayan bir uyarılma, haz alma sistemidir. Çok yönlü sapıklık (polimorf pervers yapı) yeterince uyarıldığında bedenin her bölgesini cinsel bir hazla tatmin eder. Bebek ilk uyarılmayı anneden süt emerken ağız bölgesinde yaşar (oral dönem), sonra anal bölgeye kaydırır ve sonunda da tüm bedene yayılması gereken haz arayışı cinsel bölgelere odaklanarak (genital dönem) asıl yapısından uzaklaşır, sınırlı hâle dönüşür. S. Freud'a göre bu genel cinsel uyarılma ihtiyacının sadece cinsel bölgelerle sınırlı kalması, gayritabiî bir zorlama, bir istibdattır. Sorumlusu ise ebeveynlerin uyguladıkları yanlış eğitimdir. Tabular, yasaklar ve cezalar çocuğu gittikçe sınırlar ve asli yapısından koparır. Çocuk bir yandan zevk prensibinin tatmini için sınırsız bir hoşgörü beklerken (öznel yapı), bir yandan da bu tatmin için diğer insanlara bağımlıdır. İşte bu sınırsız zevk için hoşgörü beklentisi, S. Freud'a göre insanın evrensel huzursuzluğunun ve nörozunun nedenidir.

Evet, *Eros* diye tanımlanan cinsel kaynaklı birleşme ve haz arayışının ne olduğunu gördük.Bu süreci açıklayan bazı Freudyen kavramların manalarına kısaca bakarsak:

İd: Bilinçdışında yerleşmiş tüm içgüdülerin (açlık, cinsellik, kıskançlık, hırs, nefret ama aynı zamanda sevgi ve güven) depolandığı bölüm. İd, mantık ve ahlak tanımaz; sadece kendi menfaatini ve haz arayışını gözetir. Aslında F.W. Nietzsche kökenli olan bu deyim, S. Freud'a arkadaşı Georg Groddeck vasıtasıyla ulaşmıştır. Freud psikolojisinde, ego/ben'in karşı kutbu olarak kullanılır.[16]

Ego/Ben: Birincil olarak bedensel kökenli hisler (*sensations from the surface of the body*) tarafından oluşturulmuş, id ile gerçeklik arasındaki "yarı opak" ara alan (cam

[15] Kuramının başlangıcında S. Freud, gerçeklik prensibini, yani toplumun dayatmalarını, bastırma sürecinin nedeni olarak görürken, sonraki çalışmalarında bastırma sürecinin birincil olduğu ve toplumun da bu sürecin bir ürünü olduğu kanaatine varır.

[16] Sigmund Freud (1923), *Das Ich und das Es*, Internationaler Psycho-analytischer Verlag, Leipzig, Vienna, and Zurich. İngilizce tercümesi, *The Ego and the Id*, Joan Riviere (çeviren), Hogarth Press and Institute of Psycho-analysis, London, UK, 1927. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, James Strachey (editör), W.W. Norton and Company, New York, NY, 1961.

merceğe benzetebiliriz). Özdeşleşmeler vasıtasıyla oluşur, daha sonra id'in bu ilk "sevgi" nesneleri terk edilir. Ego dil kullanma yeteneği ile güçlenir, bilinçli hayatın getirdiği görsel ve işitsel hafıza ile beslenir. En önemli işlevi, id'den kaynaklanan içsel güdüleri denetlemeye çalışmasıdır. Bu amaç uğruna, bir yandan bazı güdüleri bilinçdışına gerisin geriye bastırır, bir yandan da bir kısmını "süblimasyon" yolu ile dış dünyaya aktarır ve yeni hedefler oluşturur (*ego cathexis*[17]). S. Freud egoyu başta id ile dış dünyadan kaynaklanan gerçeklik prensibi arasındaki ara alan olarak görürken, sonraları iç dünyamızdaki temel karmaşayı, yani anneden ayrılmış olma gerçekliğini de örten, nötralize eden bir prensip olarak kabul eder. Anneden ayrılmış olma, aynı zamanda ölüm fikri ile de bağlantılıdır. Ölüm fikri devreye girince ego daha da opak hâle gelir, inkâr/red yoluna başvurarak aslında kendi kendisini daha da fazla öldürür. S. Freud, çalışmalarının sonuna doğru, egoyu daha ziyade bir bilinçdışı aktivitesi olarak görür ve id'in hükmü altında olduğunu savunur.

İnkâr/Red (*negation*): Birinci inkâr, bebeğin kendi bedenini annenin bedeninden ayrı görmeme isteğidir. Bu nedenle bebek, kendi gerçekliğini (ben aslında anneden ayrı değilim) ve çevreyi bastırma yoluna (bilinçdışına atma) girerken, çevreye de öfke ve saldırganlığını yansıtır (mesela bebeklerin ısırmaya başlamaları). Fakat inkâr çift değerli bir süreçtir, inkâr edilen nesne aslından kopar, bozulur ve tamamen de kaybolmaz; bilince değişik bir kılıfla yükselir. Yani asıl bastırılmış nesne aynı kalmasına rağmen, bilince yükseldiğinde sembolik bir değişim geçirir (*ör.* yeterince sevgi vermeyen annenin çevredeki bir başka insan üzerine yansıtılması, görümcesinden nefret eden kadın vb.).

Eros: Yunan Aşk Tanrısı'nın adı, her şeyi birleştiren hayat prensibi, en belirgin olduğu yer "sevgi".

Thanatos: Eros'un karşı kutbu, ayrılma, hayata karşı çıkma, ölüm prensibi, içgüdüsü. Eros ve Thanatos bir paranın iki yüzü gibi iç içedir, böyle olmasa Thanatos insanı yok ederdi.

Libido: İd'in içinde oluşmuş, elektrik akımına benzer psiko-cinsel enerji. Benliğin temel yakıtı, diğer fiziksel enerjiler gibi, sınırlı miktarda var olduğu için tıpkı benzin misali iktisatla kullanılması gerekir. Eğer bir sistemde fazla miktarda kullanılıyorsa, diğer sistemlerdeki miktarı düşmüş demektir.

Birincil Süreç (*primary process*): "İd"in hedefine ulaşamadığında (mesela bebek süt istedi, ama anne süt veremedi), bebeğin haz prensibi gereği yaşadığı gerilimi aşmak için aradığı neyse (mesela anne), onu fikrî, hayalî bir nesne (*mental object*) hâline dönüştürmesi. Bu manada birincil süreç, pek organize olmamış, mantık dışı ve kestirmeden hemen haz arayan bir yapıyı temsil eder. Mesela bebek parmağını emerek hem kendisi, hem de annesi olur (gerçeklik prensibi devreye girmez).

[17] *ego cathexis*: cinsel enerjinin bazı nesneler üzerine fikir bazında yatırım yapılması, yüklenmesi, *Alm. Besetzung.*

Süperego: İd'in çılgın isteklerine karşı oluşmuş, aile ve toplum kökenli ahlaki denetim sistemi. *Vicdan* ve *ben ideali* adları altında iki kısma ayrılır. Çocuğun fallik dönem sonrası (5 yaş civarı) anne/baba, yakın çevre ve toplumsal kurallardan devraldığı ahlaki iç muhasebe organıdır.

Oedipus Kompleksi: Erkek çocuğun 5 yaşlarında anne ile cinsel birleşme arzusu ve bu içgüdüsünden dolayı babası tarafından hadım edileceği kaygısını yaşaması. Eğer Oedipus kompleksi başarılı bir şekilde çözülürse, çocuk suçluluk duygularını aşar ve baba ile özdeşleşir. Baba ile özdeşleşme ve anneye sağlıklı bir mesafe oluşturma, dengeli bir süperego temeli atar. Süperego, ben/ego idealinin oluşması ve çocuk narsisizminin aşılması için gerekli bir yapıdır. Freud bu kompleksi her tür nörozun temeli olarak görür.

Elektra Kompleksi: Oedipus kompleksinin kız çocuktaki karşılığı. Penis kıskançlığı nedeniyle kız çocuk, babasından bir bebek sahibi olmak ister. Freud'a göre kız çocuk, annesinden erkek çocuk gibi ayrılamadığı için, daha az gelişmiş bir süperego ve vicdana sahiptir.

Sadizm/Mazoşizm: Sadizm, ölüm içgüdüsü Thanatos'un dışa yansıması (başkasına acı vererek rahatlama); mazoşizm ise kişinin aynı içgüdüyü kendine yöneltmesidir.

S. Freud'a Göre Benlik ve "Öteki": Narsisizm

Tüm bedeni ile sınırsız haz almak için var olan çocuk, bu asli ihtiyacını tatmin edebilmek için yakın ilişkilere muhtaçtır. "İd" cadı kazanından çıkan hayatiyet, birleşme ve sözde "sevgi" içgüdüsü aslında bu "bencil" gereksinim için vardır. Anne, zevk prensibini onayladığı için "sevilir" ve erken çocukluktaki bu neredeyse sınırsız beraberlik, ömür boyu anılarda kalır. Ama hayatın gerçekliği olan "ben ve o" ayrımı devreye girdiğinde (bebek dehşetle anneden ayrı bir varlık olduğunu fark ettiğinde), bir yandan "ayrı, kötü anne" reddedilirken, bir yandan da o anneye yönelmiş libido yeni bir hedef arar (*reinstatement of the object within the ego*). Bu hedef bebeğin kendisi olursa (kaka anne, cici bebek vs.), birincil narsisizm meydana çıkar. Ve bu bebeğin aslı S. Freud'un temel kuramı bağlamında "id" olduğuna göre id, sevgi nesnesi hâline dönüşür. Yani özet olarak muhatap, inkâr mekanizması ile sadece yer değiştirir, içe atılır ve bu durumda ego, hem kendisi hem de öteki olur. Bu içe atılmış, bastırılmış anne, narsisist libidonun kaynağıdır ve libido, cinsellikten soyutlanmış, nötral, yer değiştirebilir bir psikolojik enerji hâline dönüşmüştür. Bu libidonun dışa yansıtılması ise S. Freud'un süblimasyon diye tanımladığı psikolojik savunma mekanizmasına yol açar.

Peki, çocuk dış dünyadaki muhataplarına hangi yönlerle bağlanır? Bu sorunun cevabını S. Freud, özdeşleşme (onun gibi olma) ve muhatap seçimi (*Objektwahl*/ona sahip olma) ile verir. Eros içgüdüsü kaynaklı bu davranış tarzları, aslında birbirlerinden ayrı olan fertleri birleştiren ve aile yapısını teşkil eden unsurlardır. Özdeşleşme bir yandan da ahlaki standartları belirler, süperego oluşur, toplum binası kurulur. Evet, öncelikle hayatta kalabilmek ve sonra hazperest yanını tatmin edebilmek için, çocuk bu iki ilişki

köprüsünden geçerek, ya onun gibi olarak ya da ona sahip olarak muhatabına varır. Ama bu iki yolun yanı sıra bir üçüncü olanak daha mevcuttur: Çocuk Eros kaynaklı psişik enerjisini yani libidosunu, yukarıda açıkladığımız gibi, kendi üzerine de yansıtabilir, kendi sevgi muhatabı da olabilir. Bu özsever/narsisist "sevgi"nin dış ilişkilere yansıması ise, ya kendisine benzer birini sevmek ya da kendini kendi gibi seven bir muhatap bulmaktır. S. Freud işte bu ikinci tarzı narsisizm/özseverlik olarak tanımlar. Özetlersek, çok yönlü cinsel kaynaklı hazperest olan insanın iki muhatabı olabilir, kendisini koşulsuzca onaylayan annesi ve kendi kendisi. N. Brown'un işaret ettiği gibi, sevginin tüm altruist/diğerkâm yönlerinden hadım edilerek menfaatperest bir ilişki tarzına dönüşmesi, S. Freud'un temel çelişkilerinden biridir. Freud'dan yapılan aşağıdaki alıntı, bu görüşü ibret verici bir tarzda açıklar:

> Sevginin başlangıcı egonun bazı içgüdülerini otoerotik (kendi kendisinden cinsel haz alan) organ hazları ile tatmin etmesidir. Birincil olarak özseverdir, sonra egonun içine alınmış bazı nesnelere (anne/baba demek istiyor) transfer edilir. Ego harekete geçerek bu haz kaynaklarına ulaşmak ister.[18]

Bu kendini tatmin için dünya ve seçtiği "nesne"lerle birleşme isteğini Freud, aslında ilk bebeklik döneminde yaşanmış (ana rahmi, ilk 6 ay, oral dönemler vb.) birincil narsisizmin devamı olarak görür. Freud'a göre bebek doğduktan sonra sırasıyla şu evrelerden geçer:

Oral dönem: Ağız bölgesi ile emme esnasında hissedilen doyum ve zevkin yaşandığı 0 ile 8 ay arası bebeklik hayatıdır. Bu dönem sadece birleşmenin hazzını temsil etmez, bir de birleşememenin kaygısını getirir (yani bebek her istediğinde memeye ulaşamaz). İşte bu "sevgiliden kopma", bir diğer deyişle ulaşamama dönemi; özne/nesne, ben/öteki düalizminin başlangıcıdır. Emme esnasında "saf haz egosu"nu, yani cenneti yaşayan bebek (anne ile benim veya bizim dünyamız), anneden ayrıldığında (açlık olsun olmasın) bir manada dış dünyanın "cehennem"ine düşer. Dış dünyanın bu şekilde algılanması, bebeğin ilk red ve inkâr hâlidir. Dolayısıyla bu acı veren gerçeği bastırmak, unutmak, olmamış hâle getirmek ister, işte bilinçdışının temelleri böyle atılmaya başlanır.

Anal dönem: Anus bölgesi ile yoğun haz yaşanılan dönem, 8 ay ile 2 yaş arası. Oral dönemin ben/o düalizmi, Freud'a göre aktivite ve pasivite ikilemine dönüşür. Mantık şöyledir: "Süt emdiğimde bağımlı oluyorum, gel şimdi oyunu tersine çevirelim, ben anne olayım ve dışkımı sana vermeyeyim." Bu tutum, aynı zamanda ilk saldırganlığın da başladığı dönemdir. Bebek anne tarafından oral dönemdeki emme sürecinde reddedildiğinde, birleşememe kaygısını bir tür "ölüm" olarak da yaşar. Bu kez anal dönemde reddetme saldırganlığının bebeğin kendisine geçmesi, S. Freud'a göre anneyi bir manada yok etme veya ölüm düşüncesinin dışa vurulmasıdır. Ölüm güdüsü Thanatos, sevgi veya birleşme güdüsü Eros'a karşı zaferini kazanır. Özet olarak, insan yavrusunun gelişiminde anal dönem ve dışkı ile yaşanan "diyalog", Freud'a göre şu özellikleri gösterir: Bebek dışkıya bazı sembolik değerler yükleyebilir, mesela onun "bebeği" (*b...um: yavrum*) veya onun eseri

[18] N.O. Brown, *a.g.e.*, s. 326.

olabilir. Ama bebek bir yandan da onunla oynayarak narsisist bir zevk alabilir. Dışkı anneye sunulan bir hediye de olabilir ve son olarak da saldırganlık aracı olarak kullanılabilir (bebeğin anne üzerine işemesi veya dışkı atması).

Fallik veya Ödipal dönem: Bedensel hazzın cinsel organlar bölgelerine odaklanması dönemidir ve 2 ile 6 yaşları arasına yayılır. Bu dönem esnasında erkek çocuk, o ilk ideal birlik ötesi ayrılma acısını daha yoğun yaşar (gözlerinizin önüne annesinin memesini emen bebeğin o anlatılmaz haz hâlini getirin). Ve anneden doğmuş olmayı (yani bir manada rahimden çıktıktan sonra, anneden sonsuza kadar ayrılmış olmayı), hayatının en büyük trajedisi olarak görür. Bu, kendisine rağmen itilmiş, atılmış, dışlanmış olma durumu, kendi aktivitesinin devreye girmediği, pasif bir süreçtir. İşte "Oedipus projesi"nin özü, erkek çocuk için anneyi doğurtarak (yani cinsel potansiyelini kullanarak), kendi kendisinin babası olmak, yani aktif sürece geçerek çaresizliğini aşmaktır. Felsefi açıdan bakarsak, ödipal projenin özü, tam güçlü Yaratıcı manasında bir tanrı olmaktır.[19] Tüm bu süreçte esas olan annedir, baba sadece bir "epifenomen", teferruat rolünü üstlenir, yani baba olmasa da Oedipus kompleksi olabilir. Kız çocuklarda da Oedipus kompleksi anne odaklıdır. Kız da ayrılma dönemi esnasında anneyi doğurtmak, anneden bir bebek sahibi olmak ister, ama S. Freud'a göre bu süreç pre-ödipal dönemde (2 yaş öncesi) yaşanır. Fakat bu amaç için gerekli organa sahip olamama fikri, aynı cinsten olmaya karşı bir isyan duygusu oluşturur. Annenin de bir manada "kötürüm" olması, hadım edilmiş olma kompleksini güçlendirir ve kız çocuğu ikincil olarak babaya yönelir.

Freudyen "Eros"un nihai hedefi, dünya ile sınırsız bir haz yaşantısı hâlinde birleşmektir. Ama hatırlatmakta fayda görüyoruz, bu birleşme fiziki, tensel, maddesel bir birleşmedir. Eros (birleşme içgüdüsü) ve birleşme tarzlarını narsisizmin açıklanmasında görmüştük, şimdi birleşmenin zıt kutbunda olan insanın ölüm içgüdüsüne yönelelim. S. Freud, düalist düşünce yapısı gereği, Eros'un yanına bir başka temel içgüdü daha yerleştirir: Thanatos veya ölüm dürtüsü.

Eros'un Karşıtı: Thanatos veya Ölüm Dürtüsü

Rasyonel/akli görüş, kalbî tevhid müşahedesinin aksine insanı ve dünyayı parçalara bölerek idrak etmeye çalışır ve tüm kavramlarını da birbirlerine zıt ikilemler üzerine, yani düalizm üzerine yapılandırır. S. Freud da ilk dönemlerinde, insanın temel içgüdüsel ikilemini bir yandan hayatta kalma, diğer yandan da cinsellik olarak görür.[20]

---

[19] Spinoza, *Causa sui*/Kendi nedeni olmak; J.P. Sartre, *Etre en soi pour soi*/Kendisi için kendisinde olmak.

[20] İlginçtir ki Hint/Avrupa maneviyat geleneğinin bir ürünü olan lâtif bedende, şakra (letâif) öğretisine göre, lâtif bedende kuyruk sokumundan başın tepesine kadar uzanan bir lâtif enerji hattı vardır. "Evrensel enerjinin" bu hat üzerinde bedenle temas noktalarına *şakra* (letâif) denir. İşte kuyruk sokumundaki en alt şakra "hayatta kalma" merkeziyken, onun hemen üstündeki ikinci şakra, cinsellik merkezidir. S. Freud kuramını oluştururken bu binlerce yıllık öğretiden ne kadar esinlendi, bilemiyoruz. Bu konuya daha ayrıntılı temas etmek isteyenler için *bkz. Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Şema 1.

Ama yukarıda açıkladığımız cinselliğin narsisist karakteri (otoerotizm) meydana çıkınca, S. Freud bir başka düalizm arar ve önce sevgi ve nefret üzerinde durduktan sonra, nihayet hayat (Eros) ve ölüm (Thanatos) üzerinde karar kılar.

Bildiğimiz gibi, hayvanlarda ölüm fikri diye bir şey yoktur ve fıtri yapıları gereği farkına varmadan, asli diyalektik birliği (tevhidi) yaşarlar.[21] Ama insanda bu birlik kırılır ve ölüm düşüncesi doğar. S. Freud, bu süreci insanın diğer varlıklara göre çok uzun süren aile bağlarına indirger. Çocuk bir yandan haz prensibi nedeniyle ebeveynlerin ödüllendirmesine (emzirilme, okşanma, sevilme vb.) muhtaçken, narsisist tamgüçlülük (kimseye eyvallah demeden haz prensibini sınırsızca, doya doya yaşama) yapısı nedeniyle bir yandan da bağımsız olmak ister. Sanki yapısal olarak ikiye bölünmüştür ve kendisini bu denli ödüllendiren, varlık bahşeden anne ve babadan ayrılma fikri, ölüm fikri ile eş değerdir. Yani sevgi ölümü doğurur. Tüm çocukluk döneminde, bu ölüm kaygısı alttan alta işler ve ilk çıkışı doğum travmasına kadar uzanır. Ana rahminden kopuş, bu manada ilk ölümü temsil eder; bebek doğar, ama bu ilk travma çocuğun anılarında kalır ve onu ömür boyu gölgesi gibi izler (ayrılık kaygısı). Memeden kesilme ikinci ölümdür. Hadım edilme kompleksi de ölüm ile bağlantılıdır. Anneden ayrılmaya dayanamayan erkek çocuk, S. Freud'a göre, ana rahmine, yani ilk çıktığı yere, tekrardan, bu sefer cinsel organı vasıtasıyla girmek ister. Ve baba onu, cinsel organını kesip atma ile tehdit edince tekrardan birleşme ümidi söner ve ölüm kaygısı canlanır.[22]

S. Freud'a göre bilinç dediğimiz neyse, geçmişin anakronik bir şekilde bu an üzerine yansıtılmasıdır. Bir manada, geçmişteki nesne üzerine yansıtılmış "sevgi"nin (libido) burada ve bu anda bir başka "nesne" üzerine aktarılmasıdır. Bu "sevgi nesnesi"; bir obje (cep telefonu!), bir canlı (minnoş kedi), bir ideal ("izm"ler vb.) veya bir insan olabilir (terapist vb.). Bu aktarımın amacı, hastalıklı, diğer bir deyişle "patolojik" tarihi aklama, devreden çıkarma çabasıdır. İnsan, sırtında kambur gibi taşıdığı acılar dolu tarihinin dosyasını klasifiye etmek ve kapatmak ister (mesela çok gaddar, sevgisiz bir baba tahakkümü altında ezilmiş bir kadın, kurtuluşu müstakbel eşinde arar).

İşte bu dayanılmaz acıdan dolayı, bebek, üstte temas ettiğimiz gibi hem terk edilmiş kendisini hem de terk eden anneyi inkâr eder, bilinçdışına atar.

Bu inkâr, sembolik olarak kendisini ve anneyi yok etmekle eş değerdir ve duygusal açıdan öfke yüklüdür. Evet, bir yandan dış dünyanın nesneleri üzerine yapılan aktarımla

---

21 **"Yedi gök, yer ve bunlarda bulunanlar O'nu tesbih eder; O'nu hamd ile tesbih etmeyen hiçbir şey yoktur fakat siz onların tesbihlerini anlamazsınız. Doğrusu O, Halîm olandır, Bağışlayan'dır."**, *bkz.* Diyanet İşleri Meâli, İsrâ Sûresi: 44.

22 Yukarıdaki bölümde açıkladığımız gibi, kız çocuk da anne ile birleşmek ister, ama onun temel bir "enstrüman" eksikliği vardır. Bu nedenle, hadım edilme kaygısı yaşamasa da yine birleşemediği için ölüm kaygısını tadar.

(geçmişi telafi etmek için birleşme isteği) Eros, libido vasıtasıyla kendini ifade edebilirken bir yandan da o birikmiş öfke, paradoksal biçimde o nesneleri yok etmek ister. Bu, aynı anda yaşanan bir sevgi/nefret ilişkisidir.[23]

Ölümle baş edememe durumunda, insana bir çıkış yolu daha kalır: ölümü erotize etmek, yani ölümü istemek, hatta sevmek. Eğer doğum öncesi hayatımız, içgüdülerin uyanmasından önce ana rahmindeki mutlak sessizlik ve huzur hâli ise, buraya yeniden dönüş bir tür ideal ölüm olabilir. Bu nedenle ölüm, ayrılma ve birlikten kopma fikri ile acı verici iken; birleşme, ilk çıkış noktasına geri dönme ümidiyle çift değerli, paradoksal bir yapıdadır.

Özetlersek, S. Freud'a göre ölüm güdüsü üç ayrı fenomenal bileşenden oluşur:

1. Gerilim, karmaşa, ayrılık, acı, kaos gibi duyguların karşı kutbunda olan sessiz, sakin, huzurlu alana (Nirvana, cennet vb.) geçme arzusu.
2. Tekrarlama güdüsü; S. Freud'a göre insanın Eros/haz prensibinden daha önce var olana, tüm hayatın fışkırdığı inorganik, "ölü" duruma geri dönme arayışı.
3. Kendine veya ötekine zarar verme güdüsü, sado-mazoşizm.

Süblimasyon (letâfet kazandırma)

S. Freud'un buraya kadar açıklamaya çalıştığımız kuramlarını birkaç cümle ile özetleyelim. İnsan, evrim sürecinde meydana çıkmış, mutlak manada cinsel kökenli hazperest bir varlıktır (haz prensibi). Bu haz kendisine sunulmadığında öldürme de dâhil, ihlal etmeyeceği hiçbir sınır yoktur. İnsanın çekirdeği "id", fokur fokur kaynayan bir cadı kazanı gibidir, mantığı yoktur, ahlak tanımaz, kaotik ve zaman ötesidir. Aslımız, özümüz "id" olduğuna göre, diğer tüm yönlerimiz epifenomenlerdir, yani meyvenin kabuğu gibidirler. İşte bu trajik, ümitsiz, lanetlenmiş insan yine de bu dünyanın şartlarına uymak zorundadır (gerçeklik prensibi). Bu dünyanın kurallarına uymak ise hazperest özünü inkâr etmek, kendini kandırmak, yaşamadan yaşar gibi yapmak, özgürlüğünü yitirmektir. İd kazanında biriken kaynar su (libido/cinsel enerji), bir şekilde dışarı akmak zorundadır; yoksa kazan patlar. İşte süblimasyon, egonun tasarımlarıyla dış dünyaya yansıyan bu enerjiyi temsil eder. Freud'a göre, akla gelebilecek her türlü insani icraat; toplum, medeniyet, sanat, maneviyat, hatta hayır hasenat, bu cinsel enerjiyi, kısmen de olsa bir tür dışa yöneltmedir, dolayısıyla bir tür rahatlamadır. Ama süblimasyon asla asıl enerjiyi tamamen telafi edemez, insanı sürekli ve yeterince tatmin etmez. Ne yaparsak yapalım hep kendimizi kandırırız.

Bu manada psikanaliz, süblimasyon kavramı ile organik (yani bedene bağlı) ve organ üstü (medeniyet/toplum) düzeylerini birbirleriyle ilişkilendirerek, insandaki

[23] Tüketim toplumunun nesnelere (mesela en son model araba, cep telefonu vb.) önce âşık olma hâli, sonra da büyük bir nefretle o nesneleri "yakıp kül etme" dürtüsü.

"hayvan"ı tekrardan keşfedip beden ile nefs (*body/soul* veya *id/ego*) arasındaki savaşı durdurmak ister.[24, 25]

Fakat insan bedeni (şehvani ve hayvani nefs) ve insanın icraatları arasındaki bu bağlantı, S. Freud için hep biraz anlaşılmaz, meçhul kalır ve Freud, "Belki bir gün psikanaliz, süblimasyonu anlayabilir" der. Medeniyet yapısı üzerine olan son çalışmasında "maneviyat ve tekâmül" mevzuunu ele alır fakat neticeye varamaz.[26]

Araştırmaları boyunca S. Freud, yer yer birbirleriyle çelişen fikirler ileri sürer. Mesela bazen bilim ve sanatı, "bastırma" sürecinden (bilinçdışına atma) bağımsız olarak görür. Ama bu tür bir süblimasyon, seçilmiş bir azınlığın inhisarı altındadır. Bilinçdışı ile bağlantılı süblimasyon ise sıradan kitlelerin iş ve uğraşlarıdır (mesela içindeki "anne" ile tekrardan birleşmek isteyen "idealistler" veya babaya isyan eden futbol fanatikleri vb.). Ama aynı Freud, "Leonardo da Vinci Üstüne Bir Deneme" adlı makalesinde, "En yüce süblimasyon bile insanı bastırma'dan (bilinçdışı tesirinden) kurtaramaz" der.[27]

Bu aşamada sorabileceğimiz kritik soru şudur, "Eğer nörozun nedeni bastırılmış (bilinçdışında depolanmış) cinsellik ise, ego bu enerji potansiyelinin bilincine vardığında, bu "enerji" ile ne yapabilir? Mesela Wilhelm Reich'ın önerdiği gibi bu, güncel hayatın daha da erotikleşmesi olabilir mi?[28]

Fakat N. Brown'a göre W. Reich yanılmıştır, çünkü cinsellik sadece cinsel organlara bağlı, sınırlı cinsellik değil, aslında tüm bedene yayılmış (genital dönem öncesi) çok yönlü sapık (*polymorph pervers*) cinselliktir. Yani kümelenmiş, birikmiş "enerji" aslında sandığımızdan çok daha yoğundur! Ve yukarıda belirttiğimiz gibi süblimasyon (fikirler ve icraatler vasıtasıyla bu enerjinin nesne, insan ve madde üzerine yatırım yapılması), yeterli bir emniyet supabı değilse, "buhar kazanı"ndaki basınç sürekli artacak demektir. Bu görüş, temel Freudyen karamsarlıklardan biridir.

S. Freud'a göre insanın temel ikilemlerinden biri olan "Eros"un, cinsel enerji şeklinde (libido), rahatlama amacıyla süblimasyon olarak nesneler üzerine yansıtıldığını anladık; ama bu arada insanın diğer yarısı, Thanatos/ölüm içgüdüsüne ne olur? Eğer

[24] Yeni-Freudcular, süblimasyon kavramını terk ederek Kröber'in klasik antropolojisine katılırlar. Bu görüş, tabiat ile medeniyet, fert ile toplum arasında mutlak bir ayrım yapar ve bunları birbirlerinden bağımsız olarak değerlendirir (*organic versus superorganic states*), *bkz.* N.O. Brown, *Life Against Death*, s. 326.

[25] *a.g.e.*, s. 138.

[26] *a.g.e.*, s. 333.

[27] *a.g.e.*, s. 324.

[28] Bize biraz sıkıcı teferruat gibi gelen Freud ve yandaşlarının fikirleri, aslında farkına varmadan için için tüm "çağdaş, modern" medeniyete nüfuz etmiş ve Freud'u bilsek de bilmesek de "erotizm" günlük yaşantımızın vazgeçilmez bir gerçekliği hâline gelmiştir. Neredeyse tüm reklam ve pazarlama stratejilerinde kadın vücudu ve erkek cinsel uzvu kullanılarak insanlar tahrik edilir. Aydınlanma hareketinin temel direklerinden biri olan Freudyen düşünceyi anlamadan, gözlerimizin önünde cereyan eden bu rezaleti kavrayamayız.

süblimasyon, cinsellik ötesi bir savunma mekanizması ise, sadece cinsel güdülerden kaynaklanıyor olmaması gerekir; bedenin sonu, ölümü ile de bağlantılı olmalıdır. Bu ve benzer sorular klasik psikanalizin sınırlarını zorlayan ve cevabı açık uçlu kalan sorulardır. Kitabın ileriki bölümlerinde nefs psikolojisine göre süblimasyonu yeniden anlamaya çalışırken ölüm bahsine de temas edeceğiz.[29]

Anal Dönemin Medeniyet Üzerine Yansımaları

"Karakter ve Anal Erotizm" (1908) adlı makalesi ile S. Freud, çocuk cinselliğinin süblime edilmesini araştırırken, yüksek manevi arayışlar ve bedenin bazı "alçak" organları arasında görünmez bir bağ olduğunu savunur. İhtiyatlı, düzenli, eli sıkı, kılı kırk yaran, tutumlu, cimri, inatçı insan karakteri, Freud'a göre anal bölgede yoğunlaşmış libidonun, yön değiştirerek dünyaya yansımış hâlidir (*homo economicus*). Freud'un insanı temelden sapık olduğu için, bebeklik döneminde dışkısıyla oynadığı gibi, yetişkinlikte de para ile oynamak ister. Eğer bu tutum "para kompleksi" hâline dönüşürse, para/dışkı bir tür gıda olur. Para kompleksi zaman içerisinde istiflemeyi ve "ifrat/aşırılık kompleksi"ni doğurur. Bilme açlığı, aşırı bilimsellik de yine aynı yapıdadır (iki ayaklı ansiklopediler).[30]

Bu görüş sonradan Erich Fromm tarafından tekrar değerlendirilir ve Fromm kapitalizm ile anal karakter arasındaki ilişkiye işaret eder.

Ama S. Freud'un ve takipçilerinin bu mevzudaki görüşlerine temas etmeden evvel, onun çok ilginç bir öncüsünden kısaca söz edelim: Jonathan Swift (1667-1745). Çocukluğumuzda çoğumuzun bir masal gibi okuduğu *Gulliver'in Seyahatleri* kitabının yazarı Swift, aslında bir masal yazarı değil, çok derin düşünceleri olan bir insan doğası araştı-

[29] *bkz.* s. 119, 177; "Çok Mertebeli Nefs Yapısı, Bilinç ve Bilinçdışı" ve "Psikodinamik Açılardan 'Can', Ego ve 'Can'-Persona İlişkisi" adlı bölümler.

[30] Aslında insanın gerektiğinden fazlasına sahip olma içgüdüsünü Freud, birincil suçluluk (*primal crime*), yani ensest kompleksine bağlar. Bu suçluluğu aşmak için insanlar önce bir "totem" etrafında toplanıp, müşterek suçluluğu paylaşırlar (S. Freud, *Totem* ve *Tabu*, 1913). Bu manada sosyal organizasyonlar, Freud'a göre suçluluk paylaşma kurumlarıdır. Sonra bu suçluluğu telafi etmek için, totem veya ilaha sus payı veya "rüşvet" verme devreye girer. İnsanlar arası hediyeleşme de temel suçluluğu azaltma girişimleridir (anneler/babalar günü, sevgililer günü, yılbaşı vb.). Yani insan tüketebildiğinden daha fazla üreterek (artık değer), gerisini hediye olarak totem, tanrı ve onun aracılarına verme zorunluluğundadır. İhtiyaç üstü üretim, ticareti doğurur; yoksa "artık değer" oluşamaz. Ticaretin Latince karşılığı "*negotium*"un semantik analizi, bizi şu ilginç müşahedeye götürür: *neg*: yok, *otium*: zevk. Artık değer üretme çabası, fuzuli bir çaba, zaman kaybı, zevkin azalması ve sonuçta acıdır. Toplumun beraberce bu çaba içerisine girmesi, tüketim (*consumption*) medeniyetine neden olur. Bu kelimenin semantik analizi de bizi ilginç kaynaklara götürür, *con/cum*: beraberce, birlikte; *emere*: satın alma, kazanma, sahip olma demektir. Ama "consumptio", Orta Çağ'da hastalık, verem manasına da gelir. Bildiğimiz gibi tedavisi yapılmazsa, verem insanı yakıp kül eder. Bencilce artık değer üretip istifleme, hem dünyayı hem de insanı yok eder. İleride nefs psikolojisinde sahip olma, biriktirme, üretme davranışlarının sırrına vâkıf olmaya çalışacağız.

rıcısı ve medeniyet tenkitçisidir. Swift, "Aydınlanma" modernizminin insanı sürüklediği "pislik medeniyetini" en erken dönemde gören ve hicveden bir yazardır. [31]

Gulliver'in Gezileri, dört ayrı yolculuğu anlatır. İlk yolculuk cüceler ülkesine, ikincisi devler ülkesine, üçüncüsü ise bilim adamlarının yaşadığı uçan adayadır. Bu üç bölüm de siyasetin ve bilim dünyasının bir parodisini içerir.

Son bölüm ise Houyhnhnm'ler ile Yahoo'ların ütopik ülkesine yapılan yolculuğu anlatır. Bu ülkede atlar, yani Houyhnhnm'ler, aklı başında yaratıklardır ve kardeşlik için kurdukları uygarlıkta yaşamaktalardır. Dillerinde "yalan" sözcüğü bile yoktur. Biyolojik olarak insan türünden gelen Yahoo'larsa, tamamen vahşi ve erdemden yoksundurlar. Atların, insanları ahırların hizmetçileri olarak kullandıkları bir ülkede yaşarlar. Yahoo'ların garip âdetleri vardır. Mesela gözden düşmüş bir lider, kadın erkek tüm kabile tarafından baştan aşağı dışkıya bulanır, herkes onun üstüne büyük abdestini fırlatır (dışkının saldırganlık aracı olarak kullanılması). Yeni lider ise baş uşağı tarafından ayaklarından başlanarak, kıçına kadar yalanır. Ve işin daha da ilginci, baş uşağın yeni lidere kur yapan gözdelerini (dişi Yahoo'lar), onun köpek kulübesine kadar getirmesidir. Evet, Yahoo'ların "medeniyet"inden bu kadar nefret eden Gulliver, atların oluşturduğu medeniyete bayılır. Atların uygarlığını anlata anlata bitiremediği gibi onlara öylesine hayran olur ki, ülkesine döndüğünde insanların ne görüntüsüne ne de kokusuna dayanamaz. Kendine iki at satın alıp bütün vaktini onlarla birlikte ahırda geçirmeye başlar.

Swift'e göre insan tabiatının aslı ve özü, bizleri "dışkısal bir vizyon"a (*excremental vision*) götürür. Medeniyet denilen kandırmaca, bu dışkısallığın bir ürünüdür ve aşk bile aslında sevgilinin dışkısına olan farkındalık ve muhabbettir (b...nu yiyeyim). Bu düşünceyi saçmalık olarak da değerlendirebiliriz, ama Freud ile karşılaştırırsak aslında Swift'in, Freud'dan çok önce aynı şeyleri söylemiş olduğunu hayretle görürüz. Nitekim 1912'de yazdığı bir denemede Freud aynen şöyle der:[32]

> Bildiğimiz gibi cinsellik içgüdüsü, baştan birçok bileşene bölünmüştür -veya onlardan oluşur- ve bu içgüdüler hedeflerine ulaşamazlar, yarım kalırlar. Bazıları geçersiz olur, bazıları da başka amaçlara yönelir. Bunlardan özellikle dışkısever (*coprophilic*) olanı, bizlerin estetik fikirleriyle bağdaşmaz. Bu belki insanın dört ayaklı hayvan hâlinden iki ayaklı hayvan hâline "terfi" etmesi ve koku alma organını yerden uzaklaştırması ile ilgilidir (...) Ama temelde erotik uyarılma süreci aynı kalır, dışkısal şeyler cinsellikle yakından alakalıdır (...) Cinsel organlar insanın "güzellik" yönündeki gelişimini takip etmez, hayvani yapıları hep baki kalır ve bugün bile sevgi/aşk, özünde, hep olduğu gibi, hayvanidir.

Yukarıda aktardığımız bölümden anlaşıldığı gibi, Swift'in süblimasyon sürecinin bir ürünü olan "medeni" davranışları bir yalan olarak görmesi, Freud'un da fikridir. Ne oral içgüdü (yiyip yutma, parçalama, içe atma, birleşme), ne anal içgüdü (içinde tutup vermeme, hediye diye sunma, saldırganlık aracı), ne de cinsel organlarla kısıtlanmış cinsellik (tüm beden cinselliğinin kısıtlanmış hâli) yukarıda da temas ettiğimiz gibi insanı tam

[31] Trajik bir hayat yaşayan J. Swift, bebekliğinde dadısı tarafından annesinden kaçırılmış, sonra üç yaşlarında annesine iade edildiğinde bu sefer annesi tarafından terk edilmiştir.

[32] N.O. Brown, *a.g.e.*, s. 337.

manasıyla tatmin etmez. Anal dönemin medeniyete yansıması fikri; oyun, hediyeleşme, mal/mülk sahipliği, silah üretimi gibi insanın bazı çok önemli sosyal yönlerinin çıkış noktasının insanın "gerisi" olduğu sonucuna götürür. Bu "anal tekâmül", Freudyen psikanaliz mantığına göre biyolojik bir determinizmden kaynaklanmaz; egonun oluşturduğu bir (affınıza sığınırım) "bok yeme şerefi ve ayrıcalığı"dır.[33]

Ama "makat-ı şahane"mizin tesiri, mal mülk edinme gibi sosyal yönlerimizle de sınırlı kalmaz; maneviyat ve din de son analizde Swift ve Freud'a göre aynı çıkış noktasının ürünüdür.[34]

Fokur fokur kaynayan bilinçdışı (bize göre alt bilinçdışı) kazanından yükselen buhar, bilinci istila eder ve imparatorluklar, felsefeler, dinler oluşur. Freud'a göre sanat histerinin, din obsesif kompülsif rahatsızlığın, felsefe de paranoit hezeyanın süblime olmuş hâlleridir.[35]

Medeniyetin "anal" yönden analizinde son bir ilginç izlenim, Otto Fenichel'in işaret ettiği, günlük dil ve anal erotizm özellikleridir.[36]

Türkçemizde de bildiğiniz gibi bu konuda zengin bir "repertuvar" vardır. Bu çalışmayı edeben s... batırmamak, b... yememek için ayrıntılarına girmiyorum.

N. Brown'un kitabında konumuz ile alakalı en ilginç medeniyet analizlerinden biri de Protestanlığın doğuşudur. Martin Luther'in[37], Wittenberg manastırının bir kulesinde ilahî adalet üzerine tefekkür ederken, yani "Protestan aydınlanması"nı yaşarken bulunduğu yer, kuledeki heladır!

Hela ile Protestanlık ve onun uzantısı olan kapitalizm arasındaki ara kavram "şeytan"dır. Luther bu tefekkürleri esnasında defalarca şeytan tarafından rahatsız edilir, şeytan onun üzerine mürekkep atar ve Luther de ona karşılık verir (siyah renk, karalık, pislik hep şeytanı sembolize eder).[38]

Bunun üzerine şeytan bir yel sallayarak odayı terk eder, ama odada günlerce pis bir koku kalır. Şeytanın Luther üzerine saldırıları, pis koku salmasıyla kalmaz; şeytan iki kez de Luther'e gerisini gösterir.[39]

Şeytan üstüne geldikçe Luther de onun üzerine yellenir ve anal bölge ile bağlantılı küfürler eder (k...mı öp veya yala, pantolonuma edip boynuna asacağım, yüzüne s... çacağım, seni ait olduğun yere, k...ıma atacağım vb.).[40]

---

[33] *a.g.e.*, s. 191.

[34] *a.g.e.*, s. 193.

[35] *a.g.e.*, s. 338.

[36] *a.g.e.*, s. 338.

[37] Almanya'nın Eisleben şehrinde doğan Martin Luther (1483-1546), Erfurt Üniversitesi'nde okudu. Ailesine yaptığı bir ziyaret dönüşü, Erfurt yolunda yıldırım çarpma tehlikesiyle karşılaşınca keşiş olmaya karar verdi. 21 yaşındayken Aziz Augustin tarikatına bağlı bir manastıra girip ilahiyat eğitimine başladı ve aynı yıl rahip oldu. Luther, mensuplarının sayısı dünya genelinde 500 milyonu bulan Protestan mezheplerinin kurucularından en önemlisidir.

[38] *a.g.e.*, s. 339.

[39] *a.g.e.*, s.339.

[40] *a.g.e.*, s. 339.

Evet, Hristiyanlığın Katolikliğe karşı tepki olarak oluşan Protestan mezhebi, şeytanın tapınağında doğmuştur ve Tanrı'sını yine Tanrı'dan en garip yabancılaşmada bulur. Protestan çağ ve onun ürünü olan kapitalizmin özeti; gücün Tanrı'dan, Tanrı'nın inkârı vasıtasıyla, Tanrı'nın bir "maymunu" olan şeytana geçmesidir.[41]

Protestan mezhebi ve Luther, şeytana tarihte eşi benzeri az görülmüş bir önem atfeder.[42]

Luther'in kuramına göre şeytan, bu dünyanın mutlak gücüdür ve bu dünyayı Şeytan efendi yönlendirir...

> Biz şeytanın hancı olduğu bu handa onun hizmetkârlarıyız, dünya onun karısıdır ve bizim arzularımız onun çocukları (...) Tüm dünya şeytana aittir, onun oyunlarının esiridir. Evet, dünya şeytandır ve şeytan dünya (...) Her şey; prenslerin sarayları, insanların evleri/tarlaları, şehrin sokakları, sular, ormanlar, ateşler şeytanlarla doludur (...)[43]

> Bu durumda insanın gördüğü ve algıladığı her şey, hatta insanın ulvi arzuları bile Luther'e göre şeytanın malıdır; Tanrı bu dünyayı ona bırakıp kendisini görünmez kılar (*deus absconditus*), hatta bu dünyada Tanrı bile ona boyun eğmelidir (John Wycliffe, İngiliz reformatör).[44]

Cehennem, Luther'e göre sadece bir mekân değil, ölümün bilfiil yaşanmasıdır. Bu manada Luther'in şeytanı kişileşmiş ölümdür.

Bir başka deyişle, Freud'dan çok önceleri Luther, dünyayı ölüm içgüdüsünün denetimi altında görür; Freud'un Thanatos'unu (ölüm dürtüsünü), Freud'dan 300 yıl önce savunur. Bu durumda Luther'in görüşünü Freudyen tabirlerle ifade edersek, dünya "id"in alanıdır. Önceki çağlar Eros ve Thanatos'un karışımı iken, Protestan teolojisi ile birlikte Yeni Çağ, ölüm içgüdüsü/Thanatos hükmü altına girer. Şeytanın dünyanın karşı koyulmaz hükümdarı olduğu fikri, tüketim ve zevküsefa toplumunu doğurduğu gibi, insanın bilinçdışında devasa oranlarda kaygı yüklenmesine de neden olur. Hollywood korku filmleri ve şeytanın denetlenemez gücü, bizleri, özellikle de genç nesilleri, varoluşsal bir ümitsizliğe iterken, davranış olarak da ya bu dünyada daha vakit varken tıka basa yaşamaya (tüketimci hazperestlik/hedonizm) ya da şeytanla ittifaka (iş birliğine) zorlar (*ör.* gnostisizm ve ondan esinlenen Batı kökenli kardeşlik cemiyetleri (encümen-i daniş ve akıl hocaları), İlluminati, satanizm). İleride de göreceğimiz gibi bu karamsarlık, Batı dünyasının filozof ve psikolog/psikiyatrlarına da sirayet etmiştir. C.G. Jung, dünyanın *Abraxas* adını verdiği şeytanın yönetimi altında olduğunu savunur.

Luther'in bu anal bölge saplantısı, Freudyen psikanaliz ve anal erotizm kavramına ilginç bir paralellik gösterir. Oedipus kuramına göre "şeytan" bir baba sembolüdür, rekabet ve düşmanlık manasına gelir. Ayrıca Tanrı'yı da bir baba sembolü olarak görürsek (Allah -cc- baba), Freudyen mantığa göre kötü otoriteyi simgeleyen bu iki kavram birle-

[41] *a.g.e.*, s. 209-240.

[42] Zerdüştlük (MÖ 600) ve Manihaizm (MS 216-762) dinleri de bu manada benzerlik gösterir.

[43] *a.g.e.*, s. 340.

[44] *a.g.e.*, s. 215.

şir. Şeytan sembolizmi hep anal karakter gösterir. Sevdiği renk siyahtır (Kara ayin -*black mass*-, kara büyü vb.), kötü kükürt kokusu salar. Kendi onuruna yapılan cadılar bayramında (*witches' sabbath*) şeytanın gerisi öpülür (bazen gerisine bir insan yüzü maskesi takarlar).[45]

Peki, bu durumda insan ne yapmalıdır, hangi ümide bel bağlamalıdır? Luther'e göre sadece ahiret hayatı (eskatoloji) insana ümit verebilir: Şeytan bu dünyanın hükümdarı ise, Hz. İsa (as) da öbür dünyanın hükümdarı olmalıdır.

Bakın psikanaliz bizi nerelere getirdi, insan bedeninin pek önemsenmeyen bir bölgesinden tüm bir medeniyetin analizine (liberalizm/kapitalizm) ve bu medeniyetin ritim veren dinine (Protestan, Evangelizm) geldik. Evet, eğer bu dünya Luther efendinin telakkisine göre şeytanın mutlak hükümranlığı altındaysa, onun karakter yapısı gereği, kapitalizm (cimrilik, gurur/kibir, ırkçılık, israf, fuhşiyat, hırsızlık, cinayet vb.) kaçınılmaz bir şekilde doğmalıdır. Eğer dünya -tabiri affedin- bir b... çukuruna döndüyse (çevre kirliliği, ekolojik dengenin bozulması, küresel ısınma vb.), Aydınlanma hareketinin derin mantığını ve Freudyen psikanaliz gibi "muhteşem fikirlerini" anlamak gerekir. Ancak bu küresel deliliği anlarsak karşıt çareler üretebiliriz.

Eğer insan sadece gerisinden ve önünden ibaretse, yani apış arasına sıkışıp kalmış bir varlıksa, en derin karamsarlığa girebilir. Freudyen süblimasyon (bedensel -şehvani, hayvani- arzuların dış dünyaya yansıması) böyle devam ederse, insanlığı "yolun sonuna" götürecek gibi görünüyor. Ölüm prensibi her şeyi, çevreyi ve insanı yok ederek nihai zaferini kazanacak. Ama âcizane kanaatimize göre bir şansımız daha var. İleriki bölümlerde, insan psikolojisinin asli yapısına vâkıf oldukça belki bu kâbustan uyanabiliriz. Rahmani süblimasyon (şehvani süblimasyon karşıtı) gibi nefs psikolojisi prensiplerini idrak ettikçe bu medeniyetin, insan kavrayışının trajik bir yanılgısı, sığ bir indirgemesi (redüksiyonizm), epifenomeni (esas değil sathi teferruat) olduğunu göreceğiz. Şimdi çalışmamıza C.G. Jung ile devam edelim.

[45] Anal saplantı ile çağımızda yaşanan bir başka trajik olay, Katolik camiada yaşanan çok üzücü sübyancılık temayülleridir. Biz Müslümanların "kitap ehli" olan Hristiyanların, özellikle keşiş ve papazların düştükleri bu duruma içten ve samimi bir şekilde müteessir olması gerekir. Yine anal saplantı, özellikle Batı toplumlarında görülen eşcinselliğe aşırı hoşgörü, hatta teşvik yaklaşımını da açıklayabilir.

C.G. Jung'a Göre Bilinç ve Bilinçdışı

Önceki bölümde S. Freud'un temel kavramlarını incelediğimiz gibi, bu bölümde de C.G Jung'un ferdî psikolojisine iki kısım hâlinde temas edeceğiz. Birinci kısımda C.G. Jung'un toplu eserlerinden hareket ederek, tıpkı S. Freud'da yaptığımız gibi, Jungiyen kavramları nesnel olarak analiz ederken, ikinci kısımda Jung'un özel hayatı ve tecrübelerinden yola çıkacak ve *Kırmızı Kitap*'ını ele alacağız.

> İnsan garip bir varlıktır; hayatının neredeyse yarısı, yarı bilinçli bir durumda cereyan eder. İlk bebeklik dönemi bilinçdışı yaşanan bir dönemdir. Yetişkinlik çağına erdiğimizde bilincimiz her gece uyuduğumuzda yavaşça söner ve bilinçdışı âlemine dalarız. Bilinç, bilinçdışı ile karşılaştırıldığında; sınırlarını bilmediğimiz, çok geniş bir alanın üstündeki incecik bir zar gibidir...
>
> C.G. Jung[46]

Bilinç nedir?

Çalışmamıza bilinçle başlayalım ve C.G. Jung'a göre dış dünyayı hangi yollardan bilebildiğimize bir göz atalım. Bilinç, her şeyden önce dünya ilişkilerinde dört pencereli bir yönelim organıdır. Dünyaya açılan ilk pencere "his"tir (*sensation/Empfindung*). His, bize bir şeyin "var" olduğunu bildirir. His, spesifik duyu organlarından birine (görme, duyma, tat alma, koklama, temas etme) özellikle bağlı olmayan genel bir algılama durumudur. Sonra yorum gelir; yani düşünce ve rasyonel akıl ile tanımlama. Daha sonra algılanan neyse, onun "değeri" devreye girer: duygu (*feeling/Gefühl*). Bu değer bize haz veya acı verebilir. Son olarak "sezgi" (*intuition*), duyu organlarının göremediği bir alternatif algılamayı devreye sokar. Bu, eşikaltı (*subliminal*) bir algılamadır; köşeyi dönmeden arkada ne olduğunu bilmek gibi.[47]

---

[46] C.G. Jung, *Das Symbolische Leben*, Walter Verlag, 1981, cilt 1, s. 23-25.

[47] C.G. Jung, *die Dynamik des Unbewussten*, Walter Verlag, 1987, s. 145.

Jung'a göre, insan genelde bu dört pencereden birini daha çok kullanır: hissî, akli, duygusal ya da sezgisel pencere. (*bkz.* s. 39, Şekil 3)

Duyu organlarından gelen verilerin his, akıl, duygu ve sezgiler vasıtasıyla bilinci oluşturduğunu gördük. Fakat bilinç, hem bireyler arasında hem de aynı birey için zaman içinde sabit bir yapıda değildir. Zaman, mekân ve içinde bulunduğu duruma göre sürekli değişkenlik gösterir. Dış dünyadan gelen veriler, bilince duyu organları vasıtasıyla ulaşsa da bu organların yapısal yetersizliği dolayısıyla "gerçek dünya", çok kısıtlı bir tarzda algılanır.[48]

Bilinç, ayrıca o anda algıladıkları arasında bir seçim (seçici dikkat/*selective attention*) yaparak kendi öznel sentezine ulaşır; ama bu sentez kişiye özel olarak değişik "filtrelerden" geçtiği için etrafımızda var olan çoğu şeyi görmezden geliriz. Yani aslında ne istersek onu görürüz![49]

Tabii ki bireysel faktörlerin yanı sıra, içinde yaşanan zaman ve toplum da bilincin üzerine olan etkisini gösterir ve "olduğu gibi olan" dünya biraz daha öznelleşir.

Tüm bu anlatılanlardan çıkan sonuç, sıradan yaşanan günlük bilincimizin insan gelişim sürecinde bir "epifenomen" (teferruat) olduğudur. C.G. Jung'a göre, önce ve asıl olan bilinçdışıdır; bilinç sonradan ortaya çıkar.[50]

Bilme sürecinin en garip yönlerinden biri ise bilincin geçmiş ve akıp giden zaman ile olan ilişkisidir. Bilme, aslında bir karşılaştırma sürecidir. Hafıza depolarına yerleştirdiğimiz veriler; benzer bir nesne, olay veya insanla karşılaştığımızda devreye girer ve o anda gördüğümüz, yaşadığımız neyse, ona artı bir değer katar. Mesela her erkek ilişkisi, bizi farkına varmadan hayatımızın ilk erkeğine, yani genelde olduğu gibi babamıza kadar götürür. Tezgâhta gördüğümüz kırmızı elma, bize çocukluğumuzdaki bir bahçeyi anımsatır ve daha başka birçok duygu uyandırır. Bir manada günlük, alıştığımız bilinç durumumuz; biz farkına varmadan, bir bilinçdışı süreci olarak tüm geçmişimizin bu âna yansıtılmasıdır. Biz dünyaya zaten "bilerek" bakarız. Bilerek bakmak ise o anki görüşü perdeler.

Tüm bu nedenlerden dolayı, genelde dünyayı çok dar bir açıdan, Jung'un benzetmesi ile sanki bir anahtar deliğinden dışarı bakar gibi görürüz. Bir an için uzaylıların dünyayı

[48] Ses dalgaları insanlar tarafından sadece 20-20.000 Hertz arasında; ışık ise 3900-7700 Angström arasında algılanabilir. Bilindiği gibi bazı hayvanlar, çok daha hassas duyulara sahiptirler. Köpeklerin işitme duyusu buna örnek verilebilir.

[49] İleride nefs psikolojisinde göreceğimiz bu kısıtlı algılama ve rölatif gerçeklik, mutlak ve sabit değildir. Zaman içerisinde kişisel gelişime paralel olarak, algılama derinlik kazanır ve gerçeklik daha berraklaşır. Nazardan (sathi görüşten) daha saf bir görüşe geçilir ve feraset, basiret, müşahede, rü'yet gibi üstün insani yetenekler kazanılır.

[50] C.G. Jung'un ileride tanımını yapacağımız "toplumsal bilinçdışı" mefhumu, bilinç öncesi bir bilinçdışının varlığını savunur. Tasavvuf da akl-ı cüzz'ün (ferdî akıl) karşısına akl-ı küll'ü koyar. Epifenomen; ikincil, yüzeysel fenomen manasına gelir.

ziyaret ettiklerini hayal edelim. Uzaylıların hafıza depoları bizim âlemimizde dolmadığı için, herhâlde onlar, dünyayı ilk kez görmenin şaşkınlığı ve orijinalliği ile etrafa bakınırlardı. Bu tür bir görme tarzı, kendi hafıza depoları bizim dünyamızda geçersiz olduğu için, bizimkine göre daha orijinal, saf ve ön yargısız olurdu. Kendi geçmişlerini ve iç dünyalarını dışarıya yansıtmadan görebilirlerdi. Yeni doğmuş bir bebek de aslında dünyaya böyle bakar.

C.G. Jung'un bilince yaklaşımını biraz tanımlamaya çalıştık. Şimdi bilinçdışına ve bilincin bilinçdışı ile ilişkisine bakalım.

Ferdî ve Kolektif Bilinçdışı Nedir?

Evet efendim, bilincin yanı başında bir başka âlem daha vardır: bilinçdışı. Hemen kıyısında, hatta içe içe yaşadığımız hâlde, bir insana anlatılacak en zor kavramlardan biri bilinçdışıdır. Bu, adı üstünde, bilinmeyen alan veya boyut, içimizde hemen kaygı yaratır; dikkatimiz dağılır ya da konuyu değiştiririz. Ama bilinçdışının varlığı ve bilinç üzerine tesiri bilinmeden de insan yeterince anlaşılamaz.

Eğer bilinçdışını denize benzetirsek; sıradan bilinç, denizin üzerinde yüzen küçücük bir yağ birikintisi gibidir. Zaman içinde esrarengiz bir çekim ile bir araya gelmiş yağ molekülleri (hafıza birimleri veya tek tek anılar) gibi... Ama bu birikintinin hemen altında devasa bir deniz altı âlemi yatar. Bu nedenle bilinç, bilinçdışına göre bir epifenomendir. Bu deniz altı âlemi, ömür boyu yaşadığımız olayların derûnumuzda taşıdığımız izlerini ve hatıralarını ihtiva eder. Bu hatıralar menfi veya müspet olabilir. S. Freud'un araştırdığı bilinçdışı, işte bu alandır. C.G. Jung ise bu bireysel hatıralardan teşekkül etmiş bilinçdışının, çok daha büyük ve uçsuz bucaksız bir okyanusla bağlantılı olduğunu savunur. Bu "okyanus", gelmiş geçmiş tüm insanlığın müşterek anılarının oluşturduğu kolektif veya toplumsal bilinçdışıdır.

> Freud, insana çocuk odasından bakar. Benim için bilinçdışı, devasa bir tarih deposudur.[51]
>
> C.G. Jung

Bilinç/bilinçdışı ilişkisi

Bilinçdışıyla ilgili bu iki açıklamayı (bireysel bilinçdışı ve Jung'un toplumsal bilinçdışı kavramı) yaptıktan sonra, şimdi bilincin bilinçdışı ile ilişkisindeki bazı özellikleri ele alalım. Öncelikle bilinç ile bilinçdışı arasında bir "eşik değer" vardır. Yani "ağır" temalar su altında kalır. Bilincin kabul edemeyeceği gerçekler bastırılır (*repression*) ve bilinç yüzeyine çıkmaları engellenir. Bu aslında Freud'un "sansür" diye tanımladığı bir tür otokontrol mekanizmasıdır. Ama rasyonel ve duygusal akıl tarafından tüm kabul edilemezliklerine rağmen, vakti saati geldiğinde, tıpkı havuzun dibindeki çamur tabakasından yükselen

[51] C.G. Jung, *Das Symbolische Leben*, Walter Verlag, 1981, cilt 1, s. 144.

hava kabarcıkları gibi, bazı bilinçdışı verileri bilince ulaşır. İşte bilinçdışı ile bilinç arasındaki bu münasebete, Jung, "tamamlayıcı işlev/*complementary function*" der.[52]

Bir örnek verirsek; genelde dünyaya karşı öfkeli olan biri, bu ilk bakışta anlamsız ve abartılmış gibi görünen öfkesini, bilinçdışının derinliklerinde yatan babaya karşı hissettiği öfke ile birleştirip tüm bu sürece "yukarıdan" bakabildiğinde, hem içindeki baba (veya anne yahut her ikisi de) kompleksinin hareketliliği azalır hem de genel manada öfkesi dindiği için dünya ve diğer insanlarla daha barışık hâle doğru tekâmül eder ve böylece olgunlaşır.

Ama bu "hava kabarcıklarının" yükselebilmesi için bilinçdışı enerji düzeyinde bazı değişikliklerin olması gerekir.[53]

Bilinç/bilinçdışı ilişkisinden çıkarılabilecek en önemli sonuç, bilsek de bilmesek de her bilinçli girişim ve algılamada bilinçdışının da kendiliğinden devreye girmesi durumudur. Yani bu manada insan, çift kutuplu bir varlıktır. (*bkz.* s. 129, Şekil 11) İşte derinliğine araştıran psikoterapi, insana bu çift kutupluluğunu yaşatan, yansıtan ve zaman içerisinde bunu aşmasını sağlayan bir tümcelleşme sürecidir.[54]

C.G. Jung'a Göre Ego veya "Ben"

Tıpkı bilinçdışı gibi, psikolojinin tanımladığı "ben" de anlatılması çok zor bir mefhumdur. Ne tarafından tutsak, ıslak bir sabun gibi elimizden kayar gider. Öncelikle bilmemiz gereken, gelmiş geçmiş her insanın kendine özel ve eşi benzeri bulunmayan bir "ben"i olduğudur. Parmak izleri veya kar tanesi kristalleri gibi, her "ben" ayrı bir yapıdadır. Daha da ötesi, "ben" dediğimiz psikolojik birim, sürekli değişim hâlindedir. Bir an önceki hâlimiz, bir sonrakine uymaz. Daha da ötesine gidersek, aslında "ben" diye bir şey yoktur; "ben", insanın gölge varlığıdır.[55]

---

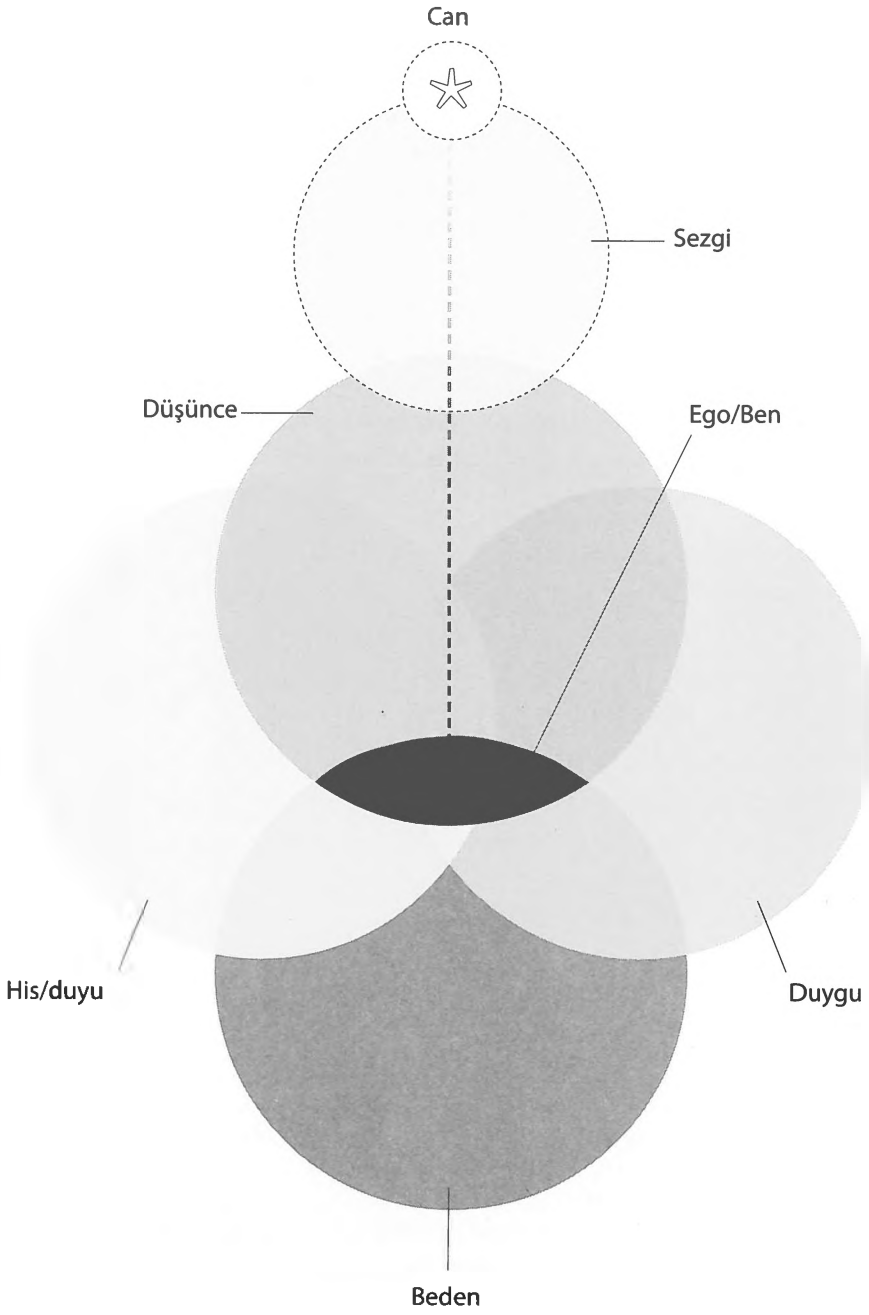
[52] C.G. Jung, *die Dynamik des Unbewussten*, Walter Verlag, 1987, s. 85.

[53] Mesela bireysel analiz, bu enerji varyasyonlarını tetikleyebilir; terapi başladıktan sonra bilinçdışı, anlamlı rüyalar vasıtasıyla mesajlarını göndermeye başlar.

[54] Bu iki bilinçdışı türünün, yani küçük deniz (bireysel bilinçdışı) ve okyanusun (toplumsal bilinçdışı) yanı sıra, ne Freud'un ne de Jung'un bildiği bir başka bilinçdışı boyutu daha vardır. Biz tasavvuftan feyzalmaya çalışarak, bu üçüncü boyuta *üst bilinçdışı* veya âlem-i misal deriz. Yine yukarıdaki benzetmeye geri dönersek; deniz altı alt bilinçdışına, uçsuz bucaksız evren de üst bilinçdışına tekabül eder. Üst bilinçdışı, tasavvuftaki âlem-i misale kısmen uyar. Ama nefs yapısı anlaşılmadan da üst bilinçdışı mefhumu pek fazla bir şey ifade etmez. Bu nedenle üst bilinçdışının anlatımını, ileride sizlere sunacağımız "nefs psikolojisi" muhtevasında açıklamaya çalışacağız.

[55] Tasavvufa göre, Batı psikolojisinin ben/ego kavramı, 7 nefs mertebesinden birincisi olan nefs-i emmâre bilincinin merkezinde olan oluşumdur. İleride nefs psikolojisi bahsinde bu konuyu daha detaylı bir şekilde analiz edeceğiz. Anlatım akışını bozmamak ve konuya vâkıf olmayan okuyucularımızı sıkmamak için, Jung kuramları dışındaki "ben", benlik, savunma mekanizmaları gibi kavramları ayrıntılı bir şekilde kitabın sonundaki Ek 1 (*bkz.* s. 665) bölümünde sizlere sunuyoruz. Özellikle psikoterapi uygulayan psikiyatr ve psikologların bu bölümü okumalarını tavsiye ederiz.

Şekil 3



C.G. Jung'a göre "ben", insan bilincinin merkezî kompleksini oluşturur. Jung, "kompleks" tabirini duygusal enerji yüklü bir birikim olarak görür. Ve bu merkezî kompleks, bebeğin anneden ayrılma süreci esnasında tedricî olarak zuhur eder. Ego/ben; her türlü insani girişim, meselelere odaklanma ve amaç oluşturma için gereklidir. Hatırlarsanız, yukarıda tanımladığımız o bilinçdışı deryasının üzerindeki incecik yağ tabakası birikimini bilinç alanına benzetmiştik. İşte o tabakadaki bir nokta, duyu organları vasıtasıyla bilince gelen verileri zaman içerisinde bir mıknatıs gibi çekerek bir tür "ada" oluşturur. Bilinç alanındaki herhangi bir verinin "bilinmesi" için, verinin o adacığın üstünde olması gerekir. Yani duyusal veriler "ben" referansı olmadan anlam kazanmaz.

Bu "ada" sadece bilinç alanından gelen verileri çekmekle kalmaz; alttaki bilinçdışı âlemi ile de temas hâlindedir.

Ama bu "ben" diye tanımladığımız merkezî kompleks, çok değişken ve istila edilebilir yapıdadır. Sabit gibi görünmesine rağmen, aslında dağılmaya müsait ve çok hassas bir oluşumdur. Öyle ki şizofreni, dissosiyasyon, çoklu kişilik rahatsızlığı gibi bazı durumlarda entegrasyonunu kaybeder; dağılabilir ve tümden koparak, gerçek dışı olan kendi dünya görüşünü oluşturur (hezeyan/sanrı).[56]

[56] Şizofreni araştırmalarında kullanılan beş "ben" özelliği şunlardır: hayatiyet (*vitality*), hareketlilik (*activity*), yapısal birlik (*consistence*), kimlik (*identity*), sınırlılık (*demarcation*). Hafızada tutma tekniği olarak bu özellikleri VAKİD kelimesi ile aklımızda tutabiliriz. Bu işlevlerdeki rahatsızlıklar; derealizasyon, depersonalizasyon, düşüncelerin okunması, katatoni (hareketliliğin donması veya abartılması), vücudun Dali'nin tablolarındaki gibi akıp gitmesi (yapısal birliğin dağılması), aynada kendini tanıyamama gibi semptomlara neden olabilir. Hezeyan bazen o kadar güçlü olabilir ki, hasta yaşamadığını sandığı için nefes alamaz ve morarır. Yine ölümcül katatonide, koma benzeri hayati bir fonksiyonlar felci yaşanır. (Prof. Dr. Med. Christian Scharfetter, Burghölzli Üniversitesi Psikiyatri Kliniği, Zürih, özel notlar.)

C.G. Jung'a Göre Alt Kişilikler, Roller ve Persona

W. James'in[57] güzel benzetmesi ile belirtecek olursak; asli veya merkezî ben yapımız, üstüne rol elbiseleri giydirilmemiş, saf bir yapıdadır. Mesela bir pazar sabahı yatağımızda uyandığımızda, şöyle bir geriniriz ve kendi kendimizi, yani varlığımızı hissederiz. "Ben", dün gece uykuya dalmadan evvelki ben ile aynı benimdir; yaşayan, hem bedensel hem de bireysel açıdan sınırlı, tüm hareketlerinin sahibi, düzenli bir şekilde akıp giden zaman içinde aynı kimliği sürdüren, özel bir varlık. Bu saydığımız nitelikler çoğumuza tamamen doğal gelse de, aslında herhangi bir rahatsızlık nedeni ile dengemiz bozulduğunda hepsi bilerek veya bilmeyerek sorgulanır hâle gelebilir. Ama şu anda biz sağlıklı bir "ben"den yola çıkarak, uyandıktan sonra olup bitenlere bir bakalım. Sabah mahmurluğu geçip de rasyonel aktivite arttığında, sadece normal günlük elbiselerimizi giymekle kalmayız; bir de "rol gardırobundan", oynayacağımız role uygun bir kostüm seçer ve onunla hayat sahnesine çıkarız. Bu kostümlerden özellikle biri, çok sık oynadığımız role yakışanı olabilir; ama gardıropta bir dizi alternatif role uyacak başka kostümler de bulunmaktadır. Jung'un "persona" dediği ve aslında Antik Yunan tiyatrosundaki maske anlamına gelen olgu işte budur.[58]

[57] Wiliam James (1842-1910): ABD'li tıp doktoru, filozof, psikolog; özellikle güncel hayat bilincinin izâfî oluşuna işaret ederek, C. Tart, K.Wilber gibi bilinç araştırmacılarına ilham vermiştir, *bkz.* Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 2012, s. 49.

[58] Persona, Latinceye Etrüskçeden geçmiş (*phersu*) bir kelimedir ve personare, bir şeyin içinden geçtikten sonra çıkan değişik sese denir. Antik Yunan ve Roma tiyatrolarındaki yüzde taşınan maske, aktörün konuşmasını etkilerdi ve aktör role göre ses çıkarırdı.

Hayatımızda oynadığımız rollerin ne kadar çelişkili ve uç kutuplarda olabileceğini anlatmak için sizlere hayalî bir örnek veriyorum:

> Bir mafya babası sabahleyin gardırobu açıp, dışardaki rolüne uygun elbisesini seçip giyiyor ve evden çıkıyor. Evden dışarı adımını atar atmaz, yüzünde gaddar bir ifade ile, beden dili ve ses tonu tamamen değişmiş bir şekilde arabasına biniyor. İş yerinde ve rolü icabı yaptığı görüşmelerde insanları korkutuyor; acımasızca cezalandırıyor ve kendi menfaati uğruna en adi işlere bile göz kırpmadan tevessül ediyor. Aynı "baba"nın öğleden sonra bir politikacı ile randevusu var. Bu sefer rol yine değişiyor; yüzündeki o gaddar ifade, ses tonu, beden dili farklılaşıyor ve yine tabii ki kendi menfaati için yaptığı o görüşmede daha ılımlı, daha mütevazı, daha anlayışlı, hatta idealist bir tavır sergiliyor. Memleketin durumu üzerine çok akıllı yorumlar yapılıyor; genel yozlaşma eleştiriliyor ve parti için yüklü bir bağış sözü veriliyor. Yorgun " baba", akşam evine dönüyor; elbise gardıroba asılıyor, pijamalar giyiliyor ve o mübarek; halim selim, müşfik, sevgi dolu bir şekilde çocuklarını kucağına alıp onlarla muhabbete dalıyor... Bu arada hanımı ona gününün nasıl geçtiğini sorduğunda, anlamlı bir şekilde onun gözlerinin içine bakıp "Ah, bir bilsen!" diyor...

İşte persona veya alt kişilikle anlatılmak istenen insani hâl budur. Benzer örnekleri politikacılar, bürokratlar vb. olarak gösterebilir, hatta tüm güçlü roller etrafında bu örnekleri çoğaltabiliriz. Güçlü rolleri seçmemizin nedeni, didaktik açıdan daha anlaşılabilir ve çarpıcı olmalarıdır. Aslında herkes, farkına varmadan bir roller dizisi oynar ve bu rollere inandıkça da kendinden, aslından, özünden ve ileride nefs psikolojisinde etraflıca bahsedeceğimiz "Can"ından kopar.

Bir de yine aynı mafya babasının, biraz rahatsızlandığı için genel bir tıbbi araştırma (check-up!) yaptırdığını ve doktorun kendisine çok ağır ve şifası olmayan bir hastalığa yakalandığını söylediğini düşünelim. Sizi temin ederim, bir saat içinde ne kadar rol balonu varsa sönüp gider ve âciz, zavallı, olduğu gibi olan bir kişilik ortaya çıkabilir. İşte C.G. Jung'un "persona" dediği rol yanımızın balonu sönmüş ve daha merkezî olan ego/ben yapısına doğru bir geriye dönüş oluşmuştur. Eğer kişilik yapısı yeterince güçlü değilse bu geriye dönüş tam bir regresyon/gerileme durumuna gelebilir; o mafya babası çocuklaşır, ağlayıp sızlamaya başlar ve gülünç bir hâle düşer. Robert de Niro ile terapisti arasında geçen *Anlat Bakalım/Analyze This* adlı komedi filmde, bu regresyon sahneleri çok komik fakat anlamlıdır. Küçük bir ayrıntıyı eklemek istiyorum. Jung genelde "persona"dan söz ederken biz daha ziyade "alt kişilikler" demeyi uygun buluyoruz. Çünkü yukarıda tasvir etmeye çalıştığımız gibi, bir rolden diğerine geçiş çok hızlı olabilir ve tek bir rol söz konusu değildir.[59]

Hayat boyunca toplumun beklentileri doğrultusunda bazı rollere bürünmek, sosyal insan olmanın kaçınılmaz bir yönüdür. Tehlike ise bu rolü aşırı ciddiye aldığımızda or-

[59] C.G. Jung, *die Archetypen und das kollektive Unbewusste*, Walter Verlag, 1989, s. 137.

taya çıkar. Sanki o rolün esiri hâline geliriz; doğallık, içtenlik gider. Sanki o rolü temsil eden kostüm derimize yapışır; onunla yatar, onunla kalkarız. Biz, biz olmaktan çıkıp, başkalarının bizde görmesi "gerektiği" hâle dönüşürüz. Jung'un persona ile anlatmak istediği, işte bu abartılmış süreçtir.

Yine aynı mafya babası örneğine geri dönelim ve bu mübareğin psikodinamik yapısı üzerine biraz hayal kuralım. Bir de gelin biraz "eğlence" olsun diye bu babaya bir ad verelim; mesela lakabı "Süslü", adı da Hamdi olsun. Süslü Hamdi'nin olabilecek psikodinamik özgeçmişini, C.G. Jung'un ileride açıklayacağımız arketip öğretisinden esinlenerek ele alalım ve animus, anima, gölge gibi kavramlar üzerine tefekkür edelim.[60]

> Bizim Süslü, çok fakir ve muhtaç bir ailede beş çocuğun birincisi olarak doğar. Baba, Anadolu'dan İstanbul'a göç etmiş, devlet dairesinden aldığı maaşla kıt kanaat geçinen bir memurdur. Yapı olarak yumuşaktır; kendini pek savunamaz ve amirleri tarafından sürekli ezilir. Anne ise bu durumdaki yedi kişilik aileyi hayatta tutabilmek için elinden geleni yapan, tuttuğunu koparan, mücadeleci ve bazen de saldırgan bir yapı sergileyen bir kadındır. Bu saldırganlıktan özellikle baba nasibini alır; işe yaramaz, beceriksiz, sünepe vb. gibi aşağılayıcı yaklaşımlarla, komünikatif (iletişimsel) ve meta komünikatif olarak çocukların gözü önünde anne tarafından rezil edilir. Bizim Süslü Hamdi ise annenin gözdesi durumundadır ve babanın beceriksizliğini telafi etmek için devamlı bir çaba içerisindedir. Zaman içerisinde sanki bir kurtarıcı hâline dönüşür ve anneden aldığı övgülerin bir tür bağımlısı olur. Ama bu övgü ve "sevgi"nin bedeli çok ağırdır, çünkü artık sürekli üretmek durumundadır. Ailenin diğer fertleri de ağabeylerinin bu durumuna alışırlar ve ondan devamlı bir şeyler isterler. Hamdi ilk başta okul dışında para kazanmak için bir kahvehanede çıraklık yapar ve uykusuz kalma pahasına kardeşlerinin eksik kalan ihtiyaçlarını tamamlamaya çalışır. Ama nafile; ne yapsa yetmez... Bu arada kahvenin müdavimleri arasında birkaç da "mübarek" hırsız vardır; bazıları "içeriye" girmiş çıkmış ve bu ince sanatın ustaları olmuşlardır. Günlerden bir gün bu mübareklerden biri, bizim Hamdi'ye "acır" ve "Gel oğlum, sana bir kıyak çekelim" der. Bütün yapacağı iş "erketecilik" yapmak; yani hırsızlar iş üstündeyken çevreyi kollamak, "aynasızlara" dikkat etmektir. Risk yoktur; sadece yolda duracak ve gözlerini dört açacaktır. Ertesi gün Hamdi eve geldiğinde yüzü gülmektedir, cebinde gıcır gıcır bir 100 kâğıt vardır...

Evet, Hamdi'nin iç dünyasında neler oldu neler bitti şimdi Jung'un bireysel psikolojisi açısından bir bakalım. Hamdi'nin ego gelişiminde, karşısında iki belirgin model var: babanın güçsüz "animus"u ve annenin güçlü "animus"u. Şartlar ister istemez zorladığından ve var olan animus yetersiz kaldığından Hamdi, içindeki "hırsız arketipi" ile bir ittifak kurmak zorundadır ve bu güçlü gölge, artık onun animus'unu istila eder. Hamdi'nin bu aşamadan sonraki hayat hikâyesi, klasik bir mafya babası serüvenidir: ezilmemek için sürekli ezerek, gerektiğinde acımasız, hatta gaddar davranışlar sergileyerek "yükselen" bir kişilik. Ama bir de "Süslü"nün bilmediğimiz bir yanı var. Ergenlik çağındayken

[60] Bu isim tamamen hayalîdir. Eğer bu tasvire uyan bir Hamdi bey varsa, zât-ı âlilerini tenzih ederiz.

Hamdi'de, kadın varoluşuna karşı gizli bir hayranlık başlıyor ve evde yalnız kaldığı zamanlar annesinin elbiselerini, topuklu ayakkabılarını giyerek aynanın karşısına geçiyor ve bundan dayanılmaz oranlarda zevk alıyor. Demek ki artık "persona"nın (hâkim rol, genelde insanların karşısındayken takınılan tavır) yanı sıra, bildiğimiz mafya babasına yakışmayan ve roller gardırobunun gizli bir bölümünde saklanan bir rol daha var. Yetişkin olduğunda bu rol, "süslü" bir varoluş tarzı altında gizleniyor. Hamdi en pahalı kumaşlardan yapılmış olan ekstravagan kıyafetler giyiyor; pabuçları İtalyan yapımı ve gıcır gıcır rugan derisinden, ceketinin cebinde göze çarpan renkli bir mendil, parmağında ise koskoca bir pırlanta yüzük bulunuyor. En ufak bir lekeye bile tahammülü yok, günde iki kez gömlek değiştiriyor, abartılı parfümler sürünüyor, saçları pırıl pırıl briyantinli ve olmazsa olmaz ince bir kaytan bıyığı var.

Mafya babası rolü ilkel kalmış ve gelişmemiş bir animus ise bu ikinci rol veya alt kişilik, içindeki varoluş bekleyen "anima"ya işaret ediyor. Anima kendini bu şekilde dile getiriyor. Ama bununla da bitmiyor. Bizim Hamdi'nin bizleri çok şaşırtacak bir alt kişiliği daha var: "hayırsever Hamdi". Evet, Hamdi gerçek bir hayırsever; yetimler okutuyor, dullara bakıyor, dara düşmüş hiç kimseyi geri çevirmiyor. Bu beklenmeyen tavrın nedeni, sadece yaptıklarından pişmanlık duyan suçlu Hamdi'yi telafi etmek değil. Anima bu şekilde de kendini dile getiriyor: diğerkâmlık, fedakârlık, merhamet, şefkat. Bunlar hep anima özellikleridir.

Bakın, bu kişi terapi için karşımızda olsa kaç "Hamdi" ile muhatap olacaktık? Genelde bir rol bize ne denli avantaj sağlıyorsa ve "önemli" ise, o rolle baş edebilmek ve o rolü danışana yansıtabilmek de o denli zor olur.[61]

Toparlarsak; alt kişilik, tekâmül etmemiş ego'muzun etrafında oluşmuş benmerkezci arzu ve isteklerden (gurur, kibir, hırs, şehvet vb.) kaynaklanan ve hayat sahnesinde sergilenen zoraki, yorucu rol veya roller dizisi anlamına gelir. Eğer bu kişiliği bilinçli veya yarı bilinçli bir şekilde hayat sahnesinde oynuyorsak bu, roldür. Persona/alt kişilik, farkına varmadan o rolün üstümüze yapışması ve sanki hayati bir öneme haizmiş gibi yaşanmasıdır. İleride rüya bahsinde göreceğimiz gibi; doğru rüya yorumu, bu rollerin görülebilmeleri için eşi bulunmaz bir fırsat sunar. Ama şimdi gelin, bu rollerin nefsin alt katları olan alt bilinçdışı ile ilişkilerine bakalım.

---

[61] Uzun yıllardır süregelen psikoterapi tecrübelerimde en zor ve en dirençli vakalar hep ünlülerdi. Kişi ne kadar zengin, ünlü, güç ve iktidar sahibi ise, terapi seansına da o kadar "yük" ile gelir. Hâlâ ibretle hatırlarım; ilk kez grup terapisine katılan, çok alımlı, şık ve o zamanlar "mağrur" olan avukat bir hanımefendi, gruba girer girmez o seansta konuşmak istediğini söyledi. Grubun "tecrübeli kurtlarından" biri, şefkatle gülümsedi ve "Ama lütfen önce avukat cüppenizi çıkarıp kapının önüne koyar mısınız?" dedi. Yine Engin Geçtan'dan duymuştum; kendisine gelen holding patronlarına "Ferdî olarak mı, yoksa kurumsal olarak mı geldiniz?" diye sorarmış.

C.G. Jung'a Göre Kompleks, Gölge

Evet efendim, alt bilinçdışına, yani "orman cüceleri" âlemine hoş geldiniz. Jung, bu bilinçdışı ormanlarında gizlenmiş kompleksleri orman cüceleri (*Alm. Kobold*) diye tanımlıyor ve marifetlerini şöyle açıklıyor[62]:

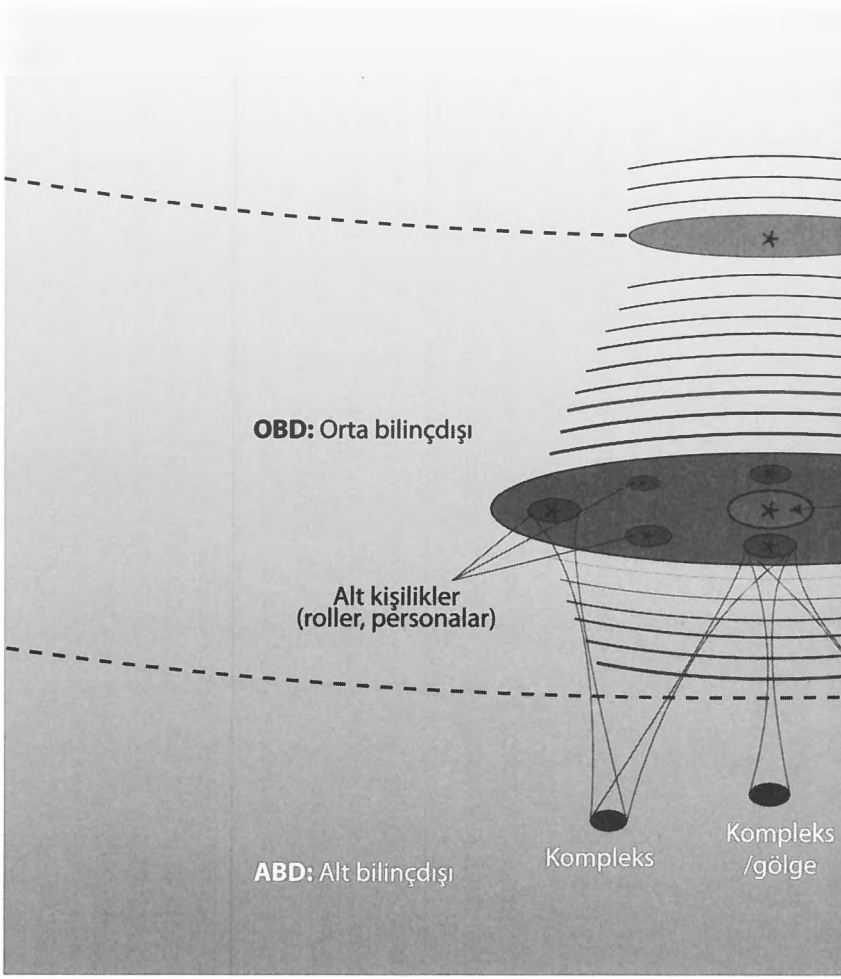
> Kişinin ağzına olmadık yerde olmadık lafı sokarlar (Freudyen dil sürçmesi), önemli bir kişinin adını unuttururlar, en güzel konser esnasında öksürük krizi tuttururlar, toplantıya geç geleni sanki mahsus yapmış gibi iskemleye çarptırırlar veya cenazede taziye sunma yerine tebrik ettirirler ve rüyalarda sahnede olabildiğince cirit atarlar...

Kompleksler aslında bilinçli olarak yaşanmış acıların, zedelenmelerin, duygusal şokların ve ahlaki karmaşaların bilinçdışının derinliklerine atılmaları dolayısıyla oluşurlar. (*bkz.* s. 46, Şekil 4) Bilindiği gibi, fiziksel acı artık dayanılmaz düzeylere ulaştığında bayılırız; yani bilinç bir süre için kapanır. Nefsani (psişik manada) acılar da bilinç tarafından taşınılmaz boyutlara geldiğinde, ilahî bir lütuf devreye girer ve acı bastırılır; yani acı, alt bilinçdışı deryasının derinliklerine atılır (*İng. repression, Alm. Verdrängung*).[63]

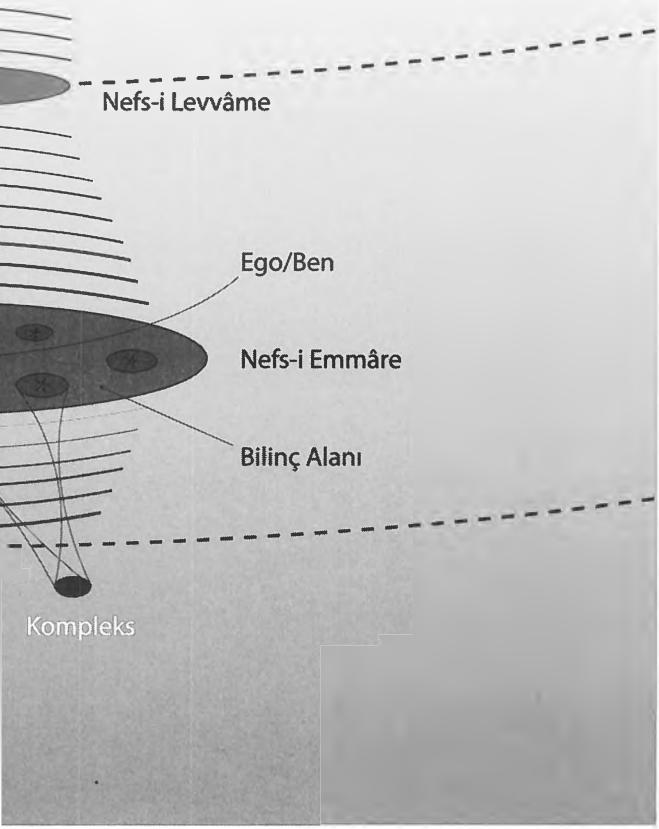
---

[62] C.G. Jung, *die Dynamik des Unbewussten*, Walter Verlag, 1987, s. 116.

[63] Sözünü ettiğimiz bu ilahî lütfu, aşağıdaki âyet-i kerimede sizlere sunuyoruz:
"Allah hiç kimseye taşıyabileceğinden daha fazlasını yüklemez: Kişinin yaptığı her iyilik kendi lehinedir, her kötülük de kendi aleyhine.
Ey Rabbimiz! Unutur veya bilmeden hata yaparsak bizi sorgulama!
Ey Rabbimiz! Bizden öncekilere yüklediğin gibi bize de ağır yükler yükleme! Ey Rabbimiz! Güç yetiremeyeceğimiz yükleri bize taşıtma!
Ve günahlarımızı affet, bizi bağışla ve rahmetini yağdır üstümüze! Sen Yüce Mevlamızsın, hakikati inkâr eden topluma karşı bize yardım et!", *bkz.* Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, Bakara Sûresi: 286.


OBD: Orta bilinçdışı
Alt kişilikler
(roller, personalar)
ABD: Alt bilinçdışı
Kompleks
Kompleks
/gölge

Şekil 4



Mesela üç kardeşli bir aile tasavvur edelim. İlk çocuk, oğlan ve annenin gözdesi; son çocuk kız ve babanın gözdesi ama ortanca kardeş hep diğer kardeşlerinin gölgesinde kalmış, sevgi ve ilgi açlığı yaşıyor. İşte sevilmediğini sanan bu çocuk, bu acısını bilinçdışına atıp bir kompleks çekirdeği oluşturabilir. Ama bu sevilmeyen çocuk çekirdeği, bir mıknatıs gibi, yapısına uygun diğer duyguları da yörüngesine çekebilir. Bunlar; yetersizlik duyguları (demek ben yetersizim ki sevilmedim), suçluluk duyguları (anne ve baba, çocuk tarafından mükemmel ve tümgüçlü hayal edildiğinden tabii ki sorumluluk kendine aittir), varoluş kaygısı (ben sonsuz derecede yalnızım), yok edici öfke ve intikam, kıskançlık vb. olabilir. Sanki bilinçdışının karanlık ormanlarında gizlenmiş ve her an, yakınlarındaki şehre (bilinçli bene) baskın yapabilecek bir dizi garip gölge varlık, hazırda beklerler. "Çete", eğer şartlar müsaitse, bazen "şehri" tamamen ele geçirip kontrolü ele alır; yani ani kimlik değişimine neden olabilir. "Kafası attı", "cinler tepesine çıktı" gibi halk tabirleri bu durumu anlatır. Bu haylaz orman çocukları, özellikle geceleyin herkes yattığında ve etraf sessizliğe büründüğünde, şehrin sokaklarında dolaşıp marifetlerini sergilerler (rüyalar!). Jung'a göre bilinçdışına götüren kral yolu (*Lat. via regia*, Freud'un rüya tanımlaması), aslında rüyalar değil, bu komplekslerdir. Çünkü rüyalar, bu komplekslere işaret eder. Kompleksler baskın hâle geldiklerinde iradeye karşı çıkarlar, vicdanı sustururlar, bilinç akışını engellerler, hafızaya müdahale ederler ve muhakemeyi etkilerler. Kısacası doğru hüküm verebilme yeteneğini, yani sağduyuyu ortadan kaldırırlar. Ne kadar derine bastırılmış olsalar da bu kompleksler, egoya sanki bir göbek bağı ile bağlıdırlar ve alt kişilik, rol, persona oluşumunu da etkilerler.[64]

Kompleksler Hangi Şartlarda Aktif Hâle Gelebilir?

Bilinç düzeyinde çeşitli içsel ve dışsal tesirler altında oluşan bazı değişiklikler, bilinçdışını hareketlendirebilir ve bilinçdışı aktivitesi belirgin bir şekilde artar. Sanki atılan bir taş, havuz dibinde biriken çamur tabakasına düşmüş ve "su" (bilinç) bulanmıştır. Bu sürecin en sık görülen tezahürü, hepimizin her gün defalarca yaşayabileceği "heyecan"dır.[65]

Heyecan, bilinçli zihinsel aktivite düzeyinde bir eşik alçalması yapar ve kişi bilinçdışına daha duyarlı hâle gelir. Yani bilinç ile bilinçdışı arasındaki görünmez sınır, daha geçirgen hâle gelmiş ve hemen yanı başımızdaki diğer boyutla temas artmıştır. Peki, bizi neler heyecanlandırabilir? C.G. Jung'a göre:

---

[64] Mesela süblimasyon savunma mekanizması, tahripkâr bir kompleksi uysal, hatta faydalı bir hâle getirebilir. Yakıp yıkmak isteyenin itfaiyeci veya mühendis olması, kesip biçmek isteyenin cerrah olması, delirmekten ve aklını yitirmekten korkanın psikiyatr olması gibi!

[65] *Emotion* tabirini Türkçeye "heyecan" diye çevirdim. Semantik analizi açısından *emotion*, dışarıya yönelmiş hereket demektir (*Lat. exmovere*). Türkçe "heyecan" kelimesindeki Hayy ve Can kavramları ise hayatiyet bulmuş Can'a işaret ediyor olabilir. Dilimiz öyle hikmetlerle doludur ki can-lanma derken çoğu zaman ne dediğimizi bilmeyiz. "Canlanmadan" yaşanan hayat, gerçek hayat, yani "Hayy" isminin belirginleşmesi (tecelli etmesi) değildir. Kalp kapısından "Can" başını uzattığında "Can"-lanırız, gerçek "Hayy"-at başlar.

> Zihin seviyesindeki düşüş; fiziki ve akli yorgunluklar, hastalıklar, duygusal çalkalanmalar ve şoklar sonucunda belirginleşebilir. Özellikle bu son zikredilen tesir, öz güveni büyük ölçüde zedeleyebilir. Bu "düşüş", tüm kişilik yapısını her zaman kısıtlar. Öz güvendeki azalma, girişim ruhunu azaltır, benmerkezciliği artırır ve aklın ufkunu daraltır.[66, 67]

Bu eşik alçalması, komplekslerin (alt bilinçdışındaki duygu kümelerinin) belirginleşmesine yol açar. Bu manada "eşikaltı algılayışlar" (*subliminal awareness*), unutulmuş (yani bilinçdışında mevcut) olan veya derinlere bastırılmış imge ve tasavvurların bilinç düzeyine çıkmalarına neden olurlar. Hemen bir örnek verelim:

> Sessiz sakin, modern bir kahvede oturmuş, hem gazetemizi okuyor hem de kahvemizi yudumluyoruz. Biraz sonra karşı masalardan birine bir hanımefendi geliyor ve oturuyor. Aslında gazete "okuyor" olmamıza rağmen, seçici dikkat "ışığımız" orayı da aydınlatmaya başlıyor. Bu göz kaymaları ve beden dilindeki değişiklik, onun tarafından da fark ediliyor ve meta komünikatif bir ilişki alanında buluşuyoruz. O kitabını, biz de gazetemizi okumaya devam ediyor gibi görünsek de hepsi hikâye... Peki, olumlu veya olumsuz, bu hanım veya erkek niye bizim dikkatimizi çekti; kalp atışımız ve nefes alıp verişlerimiz neden hızlandı? Niçin heyecanlandık? Niye sempati veya antipati hissediyoruz? Büyük ihtimalle, kadın veya erkek ile ilgili alt bilinçdışındaki bazı kompleksler devreye girdi ve bizi kontrol altına aldı. Mesela, annemizin veya babamızın sevdiğimiz veya sevmediğimiz bir özelliğini onda görüyor gibi olduk.

Yukarıdaki örneği hayatın her yönü için geçerli sayabiliriz. Ne zaman bir olgu, insan veya süreç bizim içimizde orantısız bir heyecan uyandırsa, kompleks hareketlenmeleri, yani "orman cüceleri" devrede demektir.

Son bir noktaya daha temas edip bu bahsi bitirelim. Kompleksler, ileriki bölümde göreceğimiz gibi, bir yandan da arketipler ile bağlantı hâlindedirler. Yani benim içimdeki anne kompleksi, bir açıdan hem gölgemle (anne ilişkisinin benim içimde oluşturduğu en kabul edilemez, tahripkâr vb. duygularla) hem de "anima"mla, yani evrensel kadın arketipi ile irtibat hâlindedir.

---

[66] C.G. Jung, *Concerning Rebirth*, CW 9i, pars. 213f.

[67] Zihin düzeyindeki bu alçalmayı Pierre Janet'in çalışmalarında da görüyoruz (*bkz. Abaissement du niveau mental*, Pierre Janet).

C.G. Jung'a Göre Arketipler

Arketip, basitçe ifade edersek "ilk kalıp" manasına gelir. Psikolojik açıdan baktığımızda insanın duygu, düşünce ve davranışları sadece bireysel bilinçdışından kaynaklanmaz; toplumsal bilinçdışında potansiyel olarak depolanmış bazı "model"lerin benimsenmesi ile de şekillenir. Arketipler, nesilden nesile ırsiyet yoluyla nakledilirler ve meydana çıkmaları ihtiyari değil, zaruridir. Bu model veya ilk kalıplar, içinde bulunduğumuz zamana ve duruma göre yeniden "dolarlar"; bilince ve oradan da davranışa yansırlar. Bu kalıplara, bireysel hayatta olduğu kadar toplumsal hayatta da rastlanır.

Konuyu daha anlaşılır hâle getirmek için fizik dünyasından bir benzetme yapalım. Bilindiği gibi su, potansiyel olarak iç yapısında kristalizasyon kabiliyetini taşır, yani donar. Ama donma sabit ve hep aynı şekilde olan bir kristalizasyon modeli değildir; çünkü kar tanecikleri, donmuş su moleküllerinden oluşmalarına rağmen, büyüteçle bakıldığında hep farklı modeller sergilerler. Bu modeller, kaotik değil, merkezî bir aks etrafında oluşmuş, stereometrik, ahenkli yapıdadırlar. Ama yine aynı su, eğer şartlar değişir ve ısı artarsa, buharlaşma yeteneğine de sahiptir. İşte benzer şekilde insan da nefs yapısının derûnunda, ilk bakışta fark edilmeyen bir düşünce, duygulanma ve davranış modelleri dizisi taşır. Bu model veya boş kalıplar, tüm insanlığın müşterek mirasıdır. Mesela "anne" arketipi; Afrika'daki bir Zulu yerlisinde, kutuplardaki bir Eskimo'da veya bir Alman'da aynı semboller dizisinin taşıyıcısıdır. Bu insanlara "'Anne sizde neleri çağrıştırıyor?" diye sorulsa, sevgi, şefkat, korunma, fedakârlık gibi özellikleri sıralarlar. Arketipler, insanlık tarihinde toplumların müşterek "ruh"unu oluşturan efsanelerde de göze çarparlar.[68]

[68] Tarihte arketip kavramına Eflatun'da, idea'lar veya "metapsişik fikirler" olarak rastlarız. Daha sonraları Saint Augustinus (MS 430), bunlardan "idea" diye söz eder ve C.G. Jung arketip fikrine buradan geldiğini söyler. Yeni Çağ filozofları olan Bacon ve Malebranche da bu konuya temas etmişlerdir. Jung'a göre, Kant, bunları "zihnin sınırlı sayıda kategorileri"ne indirgemiş ve asli zenginliklerinden yoksun bırakmıştır. Yine felsefede Bergson, kadim bir görüşün tekrar canlanması olan "*durée créatrice*/yaratıcı devamlılık" (Proclus-Heraklit) kavramı ile arketiplere benzer bir fikir ileri sürmüştür.

Mesela, tamamen değişik medeniyet alanlarında zuhur etmiş olmalarına rağmen, Antik Roma medeniyeti ile Türk tarihi arasında arketipsel bir benzerlik vardır. İkisinde de dost niteliğini taşıyan en güçlü hayvan -yani kurt arketipi- bütün bir medeniyeti ve müşterek tarihi başlatan bir sembol olarak ön plana çıkar. Romus ve Romulus ikizleri, bir anaç kurt tarafından himaye edilirler ve sonrasında bu ikizler, Roma medeniyetinin temelini oluştururlar.[69] Benzer şekilde, Ergenekon Destanı'nın bize aktardığı gibi, Türk tarihi de bir bebeğin anne kurt tarafından kurtarılması ile başlar. Bu iki destanda da gördüğümüz müşterek arketipler, insanla dost olan bilge hayvan, yani kurt, mübarek çocuk ve anne tiplemeleridir. Bilinçdışının bilinç üzerine olan tesirini anlamak için düşüncelerimizde bir adım daha ileri gidelim. Bu iki medeniyetin insanları, yani Avrupalılar ve Türkler, bir kurta baktıklarında farkına varmadan bir bilinçdışı aktivitesi yaşayabilirler (toplumsal bilinçdışı aktivitesi veya enerji düzeyi artar) ve o kurt sadece bir hayvan olmaktan çıkar, birçok şey ifade eden bir sembol hâline dönüşür. Mesela, biraz komik gibi gelse de, annelerine baktıklarında farkına varmadan onu bir kurt gibi görebilirler! Yani "anne" hem müşfik ve koruyucu hem de bazı durumlarda bir kurt kadar tahripkâr ve parçalayıcı olabilir.[70]

Biraz daha derine inersek, bu efsanelerden çıkardığımız ders, görünenin her zaman göründüğü gibi olmadığı, her şeyin çift yönlü olabileceği, en ümitsiz durumda bile beklenmedik bir yerden, beklenmedik bir yardım gelebileceğidir. Aslında korku, şiddet, ölüm sembolü olan kurt, birdenbire neredeyse sihirli bir güce sahip, müşfik bir kurtarıcı hâline dönüşür.

Bazı toplumsal arketipler yüzlerce sene "uykuda" kaldıktan sonra, eğer şartlar da müsaitse, birden uyanıp tüm bir toplumu tesirleri altına alabilirler. Bu manada aynı arketipin bilinçdışı bir süreç olarak paylaşılıyor olması, o toplumun bazı bireylerini bir mıknatıs gibi birbirlerine çekebilir. Bir "ideal" etrafında kümeleşme/gruplaşma oluşabilir. Bu insan grubu, artık sadece bilinçleri ve bireysel bilinçdışları saikiyle değil, daha derin ve daha güçlü bir güdü ile düşünmeye, duygulanmaya ve harekete geçmeye başlarlar. Eğer aklıselim (sağduyu) ve vicdan (rasyonel akıl ve gönül birliği) devreye girmezse; böyle bir hareketlenme veya arketip patlaması, felaketlere yol açabilir. Uyuyan bir göçebe millet, dünyayı istila edebilir (*ör.* Moğollar ve Hun akınları) ya da "Biz üstün ırkız" hezeyanından esinlenen Almanlar art arda iki kere dünya savaşı çıkarabilir... Ama eğer bu bilinçdışı aktivitesi kontrol altında tutulabilir ve sel kanalize edilirse yapıcı, ıslah edici ve evrensel açıdan tüm dünyaya faydalı bir medeniyet de doğabilir; İslam'la müşerref olmuş Türklerin kurdukları Osmanlı Medeniyeti gibi. Hak din, bireysel açıdan alt bilinçdışını denetlediği gibi, toplumsal bilinçdışının aşırılıklarını da engeller.

---

[69] Aslında kurtarıcı anne kurt sembolü Romalılara Etrüsklerden geçmiştir. Bazı genetik araştırmalar Etrüsklerin Türklerle akrabalığına işaret ediyor olabilir, *bkz.* Alberto Piazz, Turin University: Wiki Etruscan Origins, 25-26-27.

[70] Psikoterapide aşırı müdahaleci annelerin hem çocuklarının hem de bazen gelinlerinin veya damatlarının kişilik yapısında nasıl olumsuz bir rol oynadıklarını sıkça görürüz (gelin-kaynana muhabbeti!).

Bu anlatılanlardan çıkardığımız sonuç; ferdî/bireysel bilinçdışının yanında, toplumsal bir bilinçdışının da var olduğudur. Toplumsal bilinçdışının yapı taşları olan arketipler, tarih boyunca oluşmuş ve nesilden nesile aktarılan potansiyel davranış kalıplarıdır. Eğer arketipsel zenginlik, olumsuz yönleri ile kontrolsüz olarak zuhur ederse, etrafını silip süpüren bir sel hâline dönüşebilir; ama olumlu yönleri ile de bir toplumun kemale ermesi, yani olgunlaşması için büyük bir fırsattır.

Bir çağın ruhunu belirleyen hâkim medeniyetin diğer medeniyetler üzerine en olumsuz etkisi; ya genel olarak arketipleri yok etmesi (*ör.* modernizm) ya da kendi arketiplerini kültürel emperyalizm vasıtasıyla empoze etmeye çalışarak "zorla" kabul ettirmesidir. Tarihini, dilini, kültürel mirasını reddeden ve yadsıyan bir millet, bu manada arketipsel zenginliğini "hadım eder" ve ödünç aldığı "kendine yabancı sembolizm" nedeniyle hâkim medeniyet tarafından yutularak asimile edilir.

> Bir toplum ki insanı asli sembollerinden (arketiplerinden) hadım eder, o toplum artık medeniyet adını taşıyamaz; olsa olsa hapishane veya ahırdır...
>
> C.G. Jung[71]

Bir medeniyet, kendi tarihî sembollerini yitirdiğinde, onların yerine koydukları ile tatmin olamaz ve içsel yapısında bir boşluk ve hiçlik ile yüzleşebilir. Daha da vahimi, bu boşluk anlamsız politik ve ideolojik dinamiklerle dolabilir. Bu süreç, o toplumun ruhsal açıdan "çölleşmesine" yol açabilir. Demek ki eğer bir arketipler sistemi, zorla değiştirilirse (*ör.* Maoizm ve Leninizm); bu değişimi yaşayan medeniyet, beyhude bir gayretle, anlam bulabileceği yeni bir bilinçlenme ve farkındalık sistemi, hatta din "yaratma" çabasına girer. Yoksa diğer medeniyetlerin tesirine kapılan, tarihini yitirmiş ve köksüz bir toplum oluşur. Fakat insan; dinî semboller ve kutsal arketipler olmadan yaşayamaz. Bu gerçeği anlayan "aydınlar", kısmen bilerek, kısmen de kendi bilinçdışı ihtiyaçlarını tatmin etmek için kendi özel dinlerini, sözde tarikatlarını ve sahte peygamberlerini oluştururlar. Evrensel kurtarıcı olan peygamber arketipi, tüm insanlıkta var olan, çok güçlü bir semboldür. Bu "peygamber" kâh bir filozof (Nietzsche ve *Zarathustra*'sı, Kant, Fechner vb.), kâh bir "nefsbilimci" (Freud, Jung vb.), kâh bir ünlü (Michael Jackson sonsuza dek yaşayacak) veya reformist bir politikacıdır. Dinî sembollere benzeyen semboller ve ritüeller, bu sahte peygambere yüklenir ve bu kişi, zamanla bir idol/put hâline getirilir. Ama Leninizm, Maoizm ve Kemalizm benzeri örneklerde gördüğümüz gibi, "aşı" er geç tutmaz ve toplum eski değerlerine geri döner. 200 senelik dünya tarihine baktığımızda ise, akla tapan ve gönlü unutan Aydınlanma hareketi ile bu harekete paralel giden materyalist, indirgeyici, inançsız, dar ve ufuksuz dünya görüşünün, geçmişin birikimini ve bilgeliğini yok eden, belki de dünya tarihinin en tahripkâr medeniyet hareketi olduğunu görüyoruz. Modernizm ve postmodernizm kural, gelenek, örf, âdet, ahlak tanımaz ve neticede bizi geçmişimize bağlayan göbek bağı kesildiğinde aklıselim/sağduyu devreden çıkar. Bunu bugünkü trajik insan ve çevre kirlenmesi

[71] C.G. Jung, *Die Archetypen und das kollektive Unbewusste*, Walter Verlag, 1989, s. 108.

izler. Yakın tarihimizde gerçekleşen "reform"lar, belki iyi niyetlerle yapılmış olmalarına rağmen, maalesef bu sonuca varmışlardır. Geri dönüş, Türk halkının aklıseliminin devreye girmesi ile şimdilik bu süreci yavaşlatmış ve yaralar sarılmaya başlanmıştır.[72]

Bu sürecin tek istisnası, yapısal değişimin, evrensel şümullü olan ilahî vahiy mesajı ile gerçekleşmesidir.[73] Bu manada mesela Türklerin İslam dinine geçerek yeni değerler kabul etmeleri, yabancı bir arketip istilası olarak görülemez. Çünkü yeni değerler "en üst makamdan" tüm insanlığa; ırk, millet farkı gözetilmeden, evrensel değerler olarak tebliğ edilmiştir. Yani o "yeni" değerler aslında, orijinal hâlinden kopmuş ve yozlaşmış toplumları tekrar "ana vatana" çağırmadır. Bu evrensel değerlerin kabulü, o toplumun kimliğini yok etmez. Bu mevzuda çok güzel bir benzetme; İslam dininin dağlardan fışkıran bir kaynağının zamanla bir ırmak oluşturması ve içinden geçtiği kurak topraklara yeni bir hayat bahşederken, bir yandan da zeminin farklılığını göstermesidir. Mesela İslam'da, Endülüs'ten Doğu Türkistan'a kadar uzanan cami mimarisi, her yöreye has özellikler gösterir.

Özetlersek; arketipler, her insanın derûni yapısında var olan düşünce, duygulanım ve davranış modelleri ve kalıplarıdır. İçgüdülerin (*İng. instincts*) çekirdeğini oluştururlar. Bu kalıplar, duruma ve bireysel şartlara göre "dolar" ve "uyuyan", yani nötral yapıda olan arketip, dinamik hâle gelir; inisiyatifi ele alarak enerjisini (kuvve) izhar eder. (Mesela hırsız arketipi uyandığında; zaten milyarder olan bir bankacı, kendi bankasını hortumlayıp daha da zengin olmak ister!)

Yukarıda toplumsal açıdan arketip mefhumuna biraz temas etmeye çalıştık. Şimdi ferdî açıdan arketiplerin çeşitliliğine ve hayatımızda oynadıkları rollere bakalım. Öncelikle bilmemiz gereken şey, içimizde taşıdığımız arketip zenginliğinin sonsuz olduğudur. Bizler burada bunlardan sadece bazılarını, özellikle psikolojik açıdan önemli olanlarını anlamaya çalışacağız. Bilmemiz gereken ikinci önemli özellik ise arketiplerin çift kutuplu olduğu, yani hem olumlu hem de olumsuz yapılarda olabildiğidir. Yukarıda verdiğimiz "anne" arketipi örneğinde olduğu gibi anne, iç dünyamızda öznel/subjektif olarak her iki kutupta da yaşanabilir: Son derece müşfik, ama bir o kadar da gaddar ve tahripkâr olabilir. Son olarak, arketiplerin meydana çıkma/zuhur etme yerleri efsaneler, masallar, hezeyanlar ve rüyalardır. Arketipler, bazen hayallerde ve serbest çağrışımda belirgin olsalar da rüyalardaki arketip zenginliğine başka hiçbir bilinç durumunda rastlanmaz.[74]

---

[72] C.G. Jung, arketipleri insanlık tarihinin müşterek bir mirası olarak görür. Bizim İslami ve tasavvufi anlayışımıza göre, bu "kalıplar"ın mevcudiyeti, Cenâb-ı Hakk'ın "yaratılış öncesi (gayb âlemi) evren tasarımı" ile irtibatlıdır. Olabilecek mümkün nesnelerin cevherleri (a'yân-ı sâbite), ilahî bilinçte tasarlandıktan sonra evren yaratılmıştır (şehadet âlemi). Bu çok derin olan mevzuyu araştırmak isteyen okuyucularımıza, Muhyiddin İbn Arabi hazretlerinin *Fusûsu'l Hikem*'ini okumalarını tavsiye ederiz. Merhum Ahmed Yüksel Özemre'nin Japon araştırmacı Toshihiko İzutsu'dan yaptığı *Fusus* şerhi, hem dil hem de üslup açısından anlaşılır bir eserdir.

[73] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 23.

[74] Biz burada rüyaları farklı bilinç durumları (FBD/*İng. altered states of consciousness*) olarak anlıyoruz. Bu mevzuyu daha derinliğine araştırmak isteyenler, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabımızın 83-108. sayfalarına müracaat edebilirler.

Anne Arketipi: Tüm arketiplerde olduğu gibi, anne arketipi de değişik varyasyonlar gösterebilir.

- **Sonsuz evrensel anne:** Göklerde bir yerlerde veya insanın derinliklerinde tam güçlü ve neredeyse ilahî bir anne sembolü yatar. Yeni doğmuş bir bebeğin annesine ilk bakışını ve ilk gülümseyişini hayal edelim. İkisi arasında neler olur, hangi mucize gerçekleşir, gönlümüzde hissettiğimiz duyguları satırlara dökmekte âciziz, ama aslında hepimiz ne demek istediğimizi gayet iyi biliriz. Acaba bebek, düştüğü o aşağı âlemde (dünya, kök mana olarak "edna"dan gelir; en düşük ve en aşağı demektir) ilk teselliyi annenin bakışlarında ve müşahedesinde mi yaşar? Tevhid/birlik âleminden gelen bebek, annenin o anlatılmaz muhabbetinde "Bak, burada da tevhid nuru var" mesajını mı alır? Doğrusunu arifler bilir. İşte o ilk bakışta yaşanan "anne", bu sembolü temsil ediyor olabilir. Tarih boyunca insanlar, o ilk sonsuz anne sembolüne tanrılık bile yakıştırmışlar ve ona tapınmışlardır. (Hinduizmde "*Hintçe devata*/parıldayanlar", Antik Yunan mitolojisinde "Afrodit, Artemis, Athena, Demeter" vb.)

- **Hiçbir zaman ulaşılamayacak, sonsuz, anlaşılmaz varlık:** Özellikle erkeklerin yeterince sevgi ve ihtimam alamadıkları veya alamadıklarını sandıkları nörotik durumlarda rastladığımız kronik kadın hasreti, bir kadınla tatmin olamama duyguları.

> İsviçre'de bir zamanlar psikoterapi için takip ettiğim bir ressam danışanım, nörotik bir anne kompleksi yaşıyordu. Bir gün terapiye geldi ve bana yeni tablosunun adını söyledi: *Sonsuz Kadın ve Onun Palyaçosu.*

- **Saf, lekesiz, dokunulmamış varlık:** Hristiyan sembolizminde Hz. Meryem bu sembolü temsil eder. Tüm Antik Yunan ve Roma mitolojileri kutsal bakirelerle doludur.

- **Cadı, üvey anne, kaynana vb.**

- **Hayvan motifleri:** Özellikle yutan, içine alan, sarıp sarmalayan hayvanlar... Mesela yılan, ejderha, ahtapot, denizanası (!), balık (Hz. Yunus (as)'ın balık tarafından yutulması) vb. Burada yine örnek olarak Babil yaradılış efsanesini verebiliriz. Marduk, yani kahraman tanrı, Tiamat'la, yani ana ejderhayla savaşır. Onu yener, ikiye böler ve bir yarısından gökleri, diğer yarısından da yerleri "yaratır". Bu mevzuda sizlerle bir de bir rüyamı paylaşayım...

> Bir Afrika ziyaretinde şu rüyayı görmüştüm: Özel bir mekânda mübarek, yaşlı bir kadın ve önünde uzanmış iki leopar var. Biraz korku ama aynı zamanda merakla hayvanlara yaklaşıyorum ve sağdaki leoparın kadife gibi derisini okşuyorum. Elimi başına doğru uzattığımda, leopar birden kolumu kocaman ağzı ve sivri dişlerinin arasına alıyor ama ısırmıyor. Biraz daha dikkatle baktığımda, hayvanın yeşil renkli muhteşem gözlerini görüyorum. İnanılmaz bir güzellik... Yaşadığım lâtif duygularla uyanıyorum.

Yukarıda anlattığım rüya, beni günler boyunca tesiri altında tuttu ve çok zor şartlar altında vermeye çalıştığımız sağlık hizmetlerinde (fıtık ve katarakt ameliyatları) gönlümü

ferahlatan bir hatıra olarak kaldı. Kitabın ilerleyen bölümlerinden olan rüya bahsinde göreceğimiz gibi insan çok zor şartlar altında -ilahî kuralları çiğnemediği takdirde- hiçbir zaman yalnız bırakılmaz ve ilahî bir feyz olarak bu tarz arketipler, özellikle rüyalarda zuhur ederek bizi rahatlatıp güçlendirirler.

Arketip uyanmasının ve bilinçdışı aktivitesinin bizleri ne denli yönlendirebileceği üzerine C.G. Jung'un *Sembolik Hayat* adlı kitabından bir örnekle, anne/hayvan arketipi konusunu sonlandıralım. Aşağıda sizlere sunduğum vaka analizinde, aktive olmuş bir arketipin "yansıtma/*projection*" yoluyla belirginleşmesini görüyoruz.

> Orta yaşlarda olan, olağanüstü zeki bir adam, Jung'a terapiye gelir. Konu, adamın bir kadına hissettiği dayanılmaz "aşk"tır. Jung, terapi sürecinde bu "aşk"ın aslında bir yansıtma olduğunu, kadının onun idealize ettiği gibi olmadığını hastasına kanıtlar ve içgörü kazanan adam gülümseyerek "Keşke bunu iki sene evvel anlasaydım, 40.000 İsviçre frangı tasarruf ederdim" der. Jung "Nasıl?" diye sorunca, adam bir kahkaha atar ve iki sene önce bir Mısır seyahatinde "âşık" olduğu bir antik kedi heykelinden söz eder. "Ona sahip olmak bana 40.000 franga patladı!" der.[75]

Bu hikâye, özellikle bazı zenginlerin sanat tutkuları konusunda ibret-i âlem olabilecek bir örnek teşkil ediyor!

- **Yer, mekân, kutsal oda, lahit, deniz motifleri:** Deniz, genel manada bilinçdışını sembolize ettiği gibi, anne motifi de olabilir. İlginçtir ki Fransızcadaki anne kelimesi "mère" ve deniz "mer"dir; İtalyancada ise "mamma" ve "mare" aynı kökten gelmektedir. Kutsal oda, lahit, hatta tabut; yine rüyalarda ana rahmine geri dönmeyi temsil edebilir. Tabii ki tüm arketip sembollerinde olduğu gibi burada da geri dönme; rahatlatıcı, barış ve huzur verici bir süreç olabileceği gibi (kutsal oda, şehir, anavatan (!), gemi vb.) dar alana sıkışma, ölmeden tabuta girme vb. bunaltıcı çağrışımlar da yapabilir. Yine ilginç bir motif de "Anadolu"dur. Babaları tenzih ederim ama niye "babadolu" değil de "anadolu"?[76]

Ana kara, toprak ana, hep evrensel anne sembolünün tezahürleridir. Fikirlerin bile "anası", babafikir değil, anafikir'dir! Ve nihayet cennet de ana teması ile bağlantılıdır...

Cennet, anaların ayağı altındadır. (Hadis-i Şerîf)

- **Nesnel motifler:** Mesela, "kitapların anası/*ümmü'l-kitâb*" tabiri, Kur'an-ı Kerim'i "ana" motifi altında temsil eder (*umm*, Arapçada anne demektir). *ümmü'l-kurâ*, şehirlerin anası olarak Mekke-i Mükerreme'yi tasvir ederken; *ümmü'l-Kur'an*, Fatiha-i Şerîf'i tanımlar.

Yukarıda anlatılanlardan ne gördük? Anne arketipinin en akıl almaz sembollerde bile tezahür edebileceğini müşahede ettik. Mübarek, hayat bahşeden, koruyan, sevgiyle

---

75 C.G. Jung, *Das Symbolische Leben*, Walter Verlag, 1981, cilt 1, s. 158.

76 Anatolia'nın Yunancada yukarı manasına gelen "ana" ve işlev manasına gelen "tellein" köklerinden gelmesi, ayrıca doğu ve güneşin doğduğu yer manasını taşıması bu yorumu değiştirmez. Türkler "Anadolu" dedilerse, bir bildikleri vardır vesselam...

kuşatan ve var eden evrensel anneden, bir vantuz gibi yutup tekrar ana rahmine hapseden "anne"ye kadar tüm bir semboller yelpazesini gördük. Aslında verdiğimiz örnekler, bir buz dağının sadece yüzeyde görünen parçasıydı. Rüyaların bize sunduğu gibi, anne sembolizminin su altında kalan bölümü çok daha kapsamlı ve zengindir. Üst bilinçdışının temel arketipi "Can" ve onun da ötesinde "Tanrı" iken, alt bilinçdışının temel ve en tesirli arketipi "anne" gibi görünüyor. Bu bahsi bitirirken son bir ayrıntıya dikkatinizi çekmek istiyorum. Tüm bu anlatılanlar, iç dünyamızda farklı nefs katlarındaki anne sembolünün alabileceği değişik şekilleri biraz tasvir etmeye çalışmıştır. Ancak bir yandan da hayatımızın gerçekliğinde yaşadığımız bir annemiz vardır. Özellikle biz Müslümanlarda anne ve babaya saygı ve hizmet anlayışı en üst seviyede olmalıdır. Yani içimizdeki sembolleri, gerçeklikle karıştırmamamız gerekir. Evet, "anlamak" ama hizmet ve hürmette de kusur göstermemek... Kemal, olgunluk hep bu davranışı gerektirir. Şimdi anne arketipi ile doğrudan bağlantı hâlinde olan "anima" arketipine gelelim.

Anima: C.G. Jung'un "Ferdî Analitik Psikoloji" okulunun görüşlerine göre "persona", her iki cinsiyette dış dünyaya sunduğumuz yüzümüze/rolümüze/maskemize tekabül ederken erkekte "anima", kadında da "animus" iç dünyamızda/bilinçdışımızda gizli kalmış kişiliğimize işaret eder. Yani erkek, derûnunda kadınsı bir yapı taşırken her kadın da erkeksi bir yapı taşır. Biz, ileride göreceğimiz gibi, tasavvuftan feyzalmaya çalışan nefs psikolojisi araştırmacıları olarak anima'yı insanın cemâl yönleri, animus'u da celâl yönleri olarak telakki ederiz.

Her nesne, kısıtlı sayıda esma'dan[77] oluşurken insan, asli yapısı gereği tüm esma'ya sahiptir. Yani insan, sonsuz bir varlık olma kabiliyetini taşır. Ayrıca her insanın oluşturabileceği en muhteşem senfoni, o insandan başka hiçbir insanda var olamaz. Bu "en yüce" yetenek, her insanın kendine has bir büyük isim, diğer bir deyişle ism-i âzam taşımasından kaynaklanır. (Nasıl ki Allah'ın sembolik olarak 99 sayısıyla ifade edilen isimlerinin bir tanesi O'nun ism-i âzamı ise...) İşte bu isimlerden bazıları celâl, bazıları da cemâl isimleridir; ama cemâl isimleri (Vedûd/seven, âşık olan; Hâfız/koruyan; Veli/dost; Rahmân/tüm evrene dalga dalga sonsuz rahmetini yayan; Rahîm/gerektiğinde bu rahmeti özel olarak yönlendiren; Hâdî/karanlıkta kalmış olanlara yol gösteren; Muhyî/hayat bahşeden; Halîm/yumuşak huylu; Rakib/müşfik bir anne gibi her yarattığını gözetip koruyan; Raûf/merhametli vs.) büyük çoğunluktadır.

---

[77] İnsan yaratılırken Rabbimiz evrenin tüm "kodlarını", olabilecek her şeyin yapısal formülünün kodunu insana emanet etmiştir. Var olan her şey, sayıları sonsuz olan "esma-i hüsna"dan, yani Allah'ın (cc) güzel isimlerinden müteşekkildir. Kuantum fiziğinin sicim teorisi (*string theory*), bu konuda güzel bir benzetme oluşturabilir. Bilindiği gibi bu kurama göre atomaltı parçacıklarının (*kuanta*) en temel yapıları, iki boyutlu iplikçiklerden oluşur. Bunların titreşim frekansları, yani melodileri, atomlara ve moleküllere, yani maddeye şekil verir. Bu anlamda her şey bir melodidir ve insan bu melodilerin oluşturabileceği en muhteşem senfoniyi kompoze etme potansiyelini derûnunda taşır. Ama insan, serbest iradesi nedeniyle "bozuk sesler" çıkarma yetkisini de taşır. Bir çalgıcı tüm orkestranın ahengini bozabilir.

Animus ve anima'yı celâl ve cemâl potansiyelleri olarak algılamanın, insana nefs yapısı mevzuunda çok geniş ve yeni boyutlar açacağı kanaatindeyiz. Zaten C.G. Jung, Freud'un saf cinsellik görüşüne arketip öğretisi ile artı bir zenginlik getirmişken, bu görüşü tasavvufun derin bilgeliği ile buluşturmanın, insan kavrayışını daha da kapsamlı bir hâle getireceği umudundayız.

Yukarıda anne arketipinin zuhur edebileceği değişik sembolleri gördük. Şimdi anima'nın sembolizm yelpazesine bir göz atalım. Öncelikle bilmemiz gereken, anima/anne "akrabalığı"dır. Bilinçlenme öncesi nefs, yani hayatın ilk senelerinde erkek de, kız da anne ile bir ikilibirlik/sembiyoz (*dual union*) yaşar. Bu teferruata özellikle dikkatinizi çekmek istiyorum: Her kız/kadın ve her erkek öncelikle "anne"dir. Yani bizim tabirimizle "cemâl" duyguları temeldir. Erkek, hayatı boyunca üstüne biçilen rol gereği otorite, etkinlik, sertlik, gerektiğinde acımasızlık, hatta şiddet içeren roller üstlenebilir; ama temeli/özü "hilm" (yumuşaklık), merhamet, fedakârlık ve diğerkâmlıktır.

> Irvin D. Yalom'un *Aşkın Celladı* isimli kitabında, grup terapisine katılan ve "maço" kimliği ile özdeşleşmiş olan bir şahıs, bu dediğimizi çok iyi tasvir eder. Önceleri grupta kadınları küçümseyen, onların duyguları ile alay eden ve acımasız olan bu şahıs, grup sürecinde asli kimliğini bulunca yumuşar ve "insan" olmaya başlar. Bu gerçek hikâyenin en acıklı ve insanı kalbinden vuran yönü ise bu şahsın ölmeden önce Yalom'a söylediği şu özet-cümledir: *Teşekkür ederim, hayatımı kurtardınız...!*

Gerek psikoterapötik ferdîleşmenin (Jung'un anladığı *individuation* manasında) gerekse tasavvuftan feyzalan nefs psikolojisinin amacı, kanaatimce insanı bu asli yapısına doğru yükseltme olmalıdır. Sistematik tasavvuf eğitimi (seyr-i sülûk) da hiç şüphesiz psikoterapinin çok fevkinde aynı tesiri oluşturur.[78] Tekâmül etmiş dervişler saf edep, hilm, tevazu, muhabbet, hizmetkârlık abidesi hâline gelirler. Bu süreç, Mürşid-i Kâmil'de doruk noktasına ulaşır. Celâl, sadece gerektiğinde ve gerektiği kadar kullanılır; ancak celâl -mesela öfke- o anlık bir roldür ve amacına ulaşınca geldiği gibi aniden gider.

Her insanın hayatındaki ilk "insan" modelinin anne ve onda tecelli eden cemâl isimleri olduğunu görmüş olduk. Fıtri yapısı dolayısıyla kız çocuk, anne modeli ile daha kolay özdeşleşip bu modele uyabilecek anima modelleri oluşturabilir ve zamanla bu model, onun hâkim hayat rolü, yani "persona"sı hâline gelebilir. Ama tam tersi olan "Asla annem gibi olmayacağım" düsturundan hareket etmek suretiyle, zıt bir kimlik de yaşanabilir. Bu durumda, mesela bilinçdışı potansiyeli olarak her kadında var olan "animus" devreye girip, erkek tipli ve celâl yönleri ağır basan kadın rolü (persona) sahneye çıkar.[79]

İçinde var olmaya çalıştığımız modern toplum, "çağın ruhunu" oluşturan Batı medeniyetinin ritim vericiliği ile gittikçe daha fazla sayıda kadını "süper animus"lu kadınlar hâline dönüştürüyor. Modern kadın, zoraki giydirilmiş ve kendisine dar gelen o erkek

[78] Ö.T. İnançer, *Vakte Karşı Sözler*, Keşkül Yayınları, s. 190.

[79] C.G. Jung, *Das Symbolische Leben*, Walter Verlag, 1981, cilt 1, s. 164.

kostümü içinde can çekişiyor. "Can çekişme" derken, mübalağa etmedim. Terapide çok sık gördüğümüz ve rüya analizlerinin de bizleri teyit ettiği gibi, cemâl yönlerini yaşayamayan kadın, sathi başarılarına rağmen (akademik kariyer, unvan, ticari kazanç, politik güç vb.), çok derin varoluş acıları çekip, ömür boyu "Can"ına hasret kalabilir. İdeal olan, kadının hem cemâl hem de celâl yönlerini, yaradılış yapısına uygun bir denge ile yaşayabilmesidir. Tıpkı maço erkekte olduğu gibi, burada da terapinin gelişim yönü, o erkek rolünün monotonluğuna ve renksizliğine sıkışıp kalmış, ontolojik olarak daha dar bir alanda var olmaya çalışan kadını, kabul edebileceği cemâl yönleri ile tanıştırmak olabilir.

Erkek ise, bir yandan toplumun beklentileri gereği erkek rolünü oynarken, bir yandan da içindeki "anima"sını keşfetme durumundadır. Anima'sı veya cemâl yönleri ile buluşamamış bir erkek, tekâmülünü tamamlayamamış, yetersiz bir erkektir. Gelişim süreci boyunca erkek, anima'sım öncelikle "yansıtarak" keşfeder (kadın da animus'unu). İnsan nesli için gerekli olan cinsler arası çekimin başlangıcı, bu "kendine olan hasrete" uzanır. Süreç aslında narsisizm/özseverlik gibi görünse de, işin aslı daha derinlere gider. İleride nefs psikolojisinde göreceğimiz gibi, karşıtlıkların sentezi yapılmadan nefs katlarında yükselmek mümkün değildir. Celâl ve cemâl isimleri birleşmeden, animus anima ile "evlenmeden" içimizde huzuru, birliği, yani tevhidi bulamayız. Her insan, temel içgüdü olarak içinde "Can hasreti" yaşar; yani isimlerin, hâllerin birleştiği o ferdî tevhidi/birliği ister. İşte insan bu nedenle insana yönelir: Karşısındaki insanda eksikliklerini tamamlar ve beraberce tekâmül ederler (*co-evolution*). Sathi ve şehvani yönlerinin yanı sıra, kadın-erkek ilişkisinin derûnî yönü, anladığımız kadarıyla budur. Bu noktada konumuzu aydınlattığı için sizlere aşağıdaki hadis-i şerîfleri sunuyorum.

"Mümin müminin aynasıdır."

"Rabbim hâllerimi birleştir!"[80]

"Nefsini bilen Rabbini bilir."[81]

Birinci hadis-i şerîfteki mümin, en geniş manada, "inanan insan" demektir[82]. Yani Yaradan'ı bir nur odağı hâlinde tasavvur edersek mümin, yüzünü karanlıktan ve gölgeler âleminden

[80] Tasavvuf büyüklerince nakledilen bu hadisin tam kaynağını bulamadık, ancak aynı manaya gelebilecek şöyle bir hadis geçmektedir: **"Allahım, işlerimizi hayır üzerine birleştir."** (Beyhaki, Şuabu'l-İman, (thk: Abdülali Abdülhamid Hâmid), Riyad, 2003, VI, 383).

[81] Yukarıdaki manaya gelen rivayetin hadis olup olmadığı konusunda tartışma vardır. İbn Teymiye hadis olmadığını söylerken, İbn Arabi (ks) hadis olduğunu ve bu hadisi keşfen sahih gördüğünü söyleyerek *Fusûsu'l Hikem*'in 7. Fass'ında açıklamasını yapar (Ebu'l alâ Afifî, *Fusûsu'l Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yay., 2000, s. 182); ayrıca T. Isutzu'nun *Fusus'taki Anahtar Kavramlar* kitabının 3. Bölüm'ünde tahkik edilir, (*bkz. a.g.e,* s. 67). İmam Maverdî de, *Edebüd-din ve'd-dünya* adlı eserinde bu hadisin manasını destekleyen şöyle bir rivayete yer verir: "İnsanlardan Rabbini en iyi tanıyan kimdir?" diye sorulduğunda, Peygamberimiz (as), **"Nefsini en iyi tanıyan kimsedir"** diye cevap vermiştir. Ayrıca Suyûtî'nin bu hadis hakkında özel bir kitap yazması, bunun hadis ilmindeki yerini göstermesi açısından önemlidir.

[82] el-Mü'min ismi aynı zamanda esma-i hüsna'dan olduğu için, mümin kul Rabbin aynası manasına da gelmektedir. (Bu yorum bizlere Himmet Sahibi'nin bir lütfudur, tenezzül edip okuma zahmetinde bulunduğu için Zât-ı âlilerine sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.)

Nur'a çeviren insan manasına gelir. Kadın-erkek ilişkisine bakarsak, işte bu inanan varoluş konumundaki iki insan, mesela bir erkek ve kadın, karşılaştıkları zaman aynada birbirlerini görürler. Yani erkek, kadında kendi gizli kalmış yönünü -anima'sım- kadın da erkekte animus'unu müşahede eder, bir başka deyişle, daha derûni yönünü görür.[83]

Eğer yüzler Rabbe yönelik değilse, müşahede görüşüne geçilemez. Nazar satıhta kalır ve insan insanı bir et yığını hâline indirger, onu sadece erotik bir cinsel sembol hâlinde görür. Hâlbuki amaç, yukarıda da belirttiğimiz gibi, "etlerin" hiçbir zaman mümkün olamayacak birleşmesi değil, hâllerin birleşmesidir. Evet, meşru şartlar dâhilinde erotizm ve cinsellik yaşanır, insan neslinin devamı için yaşanması da gerekir; ama cinsellik, kadın-erkek beraberliğinin sadece çok sathi bir yönüdür. Bu nedenle, nazar görüşüne ve yüzeysel ten ilişkileri varoluş konumuna "hapsolmuş" insanlar, bir ömür boyu insan hasreti yaşarlar ve ne karşılarındaki insanı ne de kendilerini kurtaramayarak bu dünyadan göçüp giderler. Kurtarma tabirini kullandım, çünkü her gerçek ilişki bir manada bizim kurtuluşumuzu temsil eder. İşte aklına tapan, tüm geleneklerimizi ve manevi yönlerimizi küçümseyip hiçe sayan Aydınlanma hareketinin insan üzerine yaptığı en kabul edilemez yıkım budur. Freud ve diğer "mübarek aydınlar" ile başlayan ve insanı sadece maddi yapısına, yani cinselliğe indirgeyen psikoloji/felsefe/sosyoloji, adı her neyse, "sözde" medeniyet hareketi, hem erkekte hem de kadında "anima"yı yok olma aşamasına getirmiştir. Cemâl silinmiş, yani insanın "hassas iç ayarı" bozulmuş ve celâlden, şiddetin ağır bastığı ilkel bir medeniyet oluşmuş, neticede dünya yok olma aşamasına gelmiştir. Bu "çağdaş yaşam" ve sözde medeniyet, sırılsıklam hastadır. Binlerce senedir süregelen fıtri (*creational!*) ahengi ve ekolojik dengeyi bozan, işte bu kendi kendisine unutturulmuş ve "ince ayarı" bozulmuş, garip insandır.

İkinci hadis-i şerîfte Efendimizin (sav) o anlatılmaz tevazusu ile bizlere işaret ettiği şey, ontolojik zaruret, yani tevhid arayışıdır. Tekâmülü, ilerlemeyi, ontolojik yükselmeyi istiyorsak; içimizdeki artıların eksilerle, isimlerin zıtlarıyla birleşmesi ve neticede bu isimlerin oluşturduğu hâllerin birleşmesi gerekir. Bu manada insan doğumundan ölümüne kadar tevhid aşkıyla yanıp tutuşan bir varlıktır, ama ne yazık ki bazen evde kaybettiği tesbihini, ışık daha fazla diye pazar yerinde arar. (Nasreddin Hoca Efendi (ks) hazretlerine lütfen bir Fâtiha!)

Üçüncü hadis-i şerîf, insan-Rabb ilişkisinin kemale doğru gelişmesi için bütün bu sürecin müşahede konumundan yaşanması gerekliliğine, alt bilinçdışındaki gölge ve komplekslerin, izleyen tanık bilinç tarafından -ki bu süreç nefs psikolojisine göre nefs-i levvâme konumundan itibaren başlar- ibret gözüyle yaşanmasının önemine dikkat çeker. Yine psikoloji açısından son derece önemli bir başka hadis-i şerîf ise,

[83] Tabii ki insan insanda sadece celâl, cemâl ve animus/anima yönlerini görmez; bir de farkına varmadan "Can"ını görür ve yansıtır. Gerek kadın-erkek, gerekse hemcinsler arası ilişkilerde, ilişkinin belki de en derûni boyutu budur. "Belki de" dedim, çünkü bunun da ötesi varsa onu arifler bilirler.

Ölmeden önce ölün.[84]

hadisidir. Yani ontolojik olarak yükselmemize ayak bağı olan alt bilinçdışının kompleksleri, gölgeler âleminin sakinleri ve bunlarla bağlantılı olan alt kişilikler, roller, persona'lar yavaş yavaş sahneden silinmedikçe ve sembolik manada ölmedikçe olgunlaşma olmaz. Sisler içinde kalırız ve buzları çözücü olan o hayat verici ilahî güneşin ışıkları bize kısmen ulaşır. Hâlbuki seher vaktine doğru o rüzgâr esse ve sisler dağılsa, güneş tam manasıyla belirecek ve seyir/yolculuk başlayacaktır. İşte bizi o, izleyen/tanık bilinç konumuna götüren en muhteşem yollardan biri de rüyalar ve onların doğru yorumudur.

Anima'nın sembolize edilebileceği diğer tipler ile çalışmamıza devam edelim. Artık bildiğimiz gibi bir arketip, iki kutuplu bir hat üzerinde, olumlu veya olumsuz açıdan bir dizi değişik semboller vasıtasıyla zuhur edebilir. Mesela anima, rüyalarda gizemli bir deniz kızı hâlinde karşımıza çıkabilir.[85]

Sizlere sunduğumuz bu resim, (*bkz.* Resim 2: C.G Jung'un Hastası'nın Resmi I) 1920'lerde C.G. Jung'un ABD seyahati esnasında tanıştığı bir akademisyen hanıma ait. O zamanlar 55 yaşında olan bu bekâr hanım, C.G. Jung'un tesiri altında kalmış ve ilk tanışmalarından sekiz yıl sonra terapi almak için Avrupa'ya gelmiş. Jung'un ilk izlenimine göre bu kadın, "babasının kızı" rolünü oynuyor ve çok güçlü bir animus izhar ediyor. Annesi ile ilişkileri ise sorunlu. Bu nedenle bekâr kalmış ve akademik kariyer yapma çabası içinde. Fakat gariptir ki Avrupa seyahatine annesinin vatanı olan Danimarka'dan başlıyor. Ve ilginçtir ki daha önce öyle bir temayülü olmadığı hâlde, Kopenhag'da resim yapmaya başlıyor. Bildiğimiz gibi sanatsal dışa vurum, bilinçdışının tezahür tarzlarından biridir (bu arada Kopenhag'ın gerçekte de sembolünün bir deniz kızı heykeli olduğunu anımsayalım!). İlk resim olağanüstü derin bir mesaj ve ifade taşıyor. Deniz kızı "normal" hâlinde balık gibi bir kuyruğa sahipken, bu resimde deniz kenarındaki sivri ve yuvarlak hatlı kayalara saplanmış ve sanki o kayalara yapışmış bir figür görüyoruz. İki eliyle sivri bir kayaya tutunmuş ama karanlık yüzü sanki hasretle denize dönük. Eminim siz muhterem okuyucular bu resmi görür görmez kendi analizlerinizi yapmaya başladınız. Bendenizi mazur görün, fakir de birkaç fikrimi belirteyim. Öncelikle niye iki tane tamamen ayrı tarz kaya motifi ile karşı karşıyayız? Sivri kayalar animus'u, yuvarlak olanlar da anima'yı temsil ediyor olabilir mi? Ayrıca C.G. Jung'un çok isabetli müşahedesi ile dikkat çektiği gibi, "yuvarlak kayalar" bize neyi anımsatıyor? Biraz "yumurta"ya benziyor olabilirler mi? Peki, "yumurta" bize neyi çağrıştırıyor? Yumurtadan ne çıkar? Bu arada yine bir başka izlenim: Sanki kuvvetli bir rüzgâr esiyor ve deniz bayağı çalkantılı (deniz çoğu zaman bilinçdışı sembolüdür), kızın saçları da bunu gösteriyor. Peki, bedeninin alt kısmının kayalara yapışmış olması ne ifade ediyor olabilir? Evet efendim, saatlerce bu resim üzerine tefekkür edip fikir yürütebiliriz ve sadece bir resimde bir insanın tüm hayat hikâyesini

[84] Hadis olup olmadığı tartışmalıdır, fakat Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*'in 6. cildinde Efendimizin (sav) bu sözünü hadis olarak tefsir eder (*Mesnevî-i Şerîf*, MEB Yay., cilt 6, Beyit 723).

[85] C.G. Jung, *Die Archetypen und das kollektive Unbewusste*, Walter Verlag, 1989, s. 312.

yaşayabiliriz; semboller bu denli derin anlamlar taşıyabilir. Peki, bu hanımefendinin çizebileceği ikinci resim ne olabilir? (*bkz.* Resim 3: C.G. Jung'un Hastası'nın Resmi II)

Hiç beklenmedik bir şekilde bir yerlerden bir yıldırım çakıyor ve o sivri kayalar arasında bulunan yuvarlak bir kayayı kurtarıyor. O kayanın ayrıcalığı, içindeki kırmızı renkle vurgulanmış olması... Evet, artık yorum sizin, bendenizin söyleyecek bir şeyi kalmadı. Aslında bu iki resim, C.G. Jung'un *Arketipler ve Toplumsal Bilinçdışı* kitabında sunulan, bu hastaya ait bir dizi resmin sadece ilk ikisi. Daha sonraki resimler ileriki tekâmül evrelerini, mandala sembolizmi vasıtasıyla ifade ediyor.

Yukarıdaki örnekte anima'nın yarı özgür deniz kızı hâlini görmüş olduk. Şimdi diğer mümkün hâlleriyle çalışmamıza devam edelim. Tekâmül safhalarının başlangıcında anima hermafrodit (hem kadın hem erkek) bir motif hâlinde de belirginleşebilir. Daha hayatın başından itibaren "anne", çocuk için sadece dişi bir varlık değil, onun çok ötesinde mükemmellik ve sınırsız güçlülük sembolüdür.[86,87]

İşte bu neredeyse insanüstü güçlerle donatılmış hermafrodit anima ile özdeşleşme, kişilik yapısında devasa boyutlarda değişimlere yol açabilir. Büyüklük ve hiçlik hezeyanlarında bu arketip aktive olmuş olabilir. İleride rüya analizlerinde somut örneklerle göreceğimiz gibi, anima veya animus uyanışı da hermafrodit evrelerden geçtikten sonra oluşur. Yani anima'sı zayıf bir kadın, terapi süreci rüyalarında çift cinsli bir bebek doğurabilir. Erkekte anima, hayatın akışı içerisinde önce animus'un ön plana çıkmasıyla kaybolur gibi olurken, hayatın ikinci yarısından, yani 35 yaşından sonra, anima tekrar canlanır ve animus'un siyah beyaz, katı, pragmatik, stereotipik, monoton, inatçı dünyasına renk katmaya başlar. Yukarıda da belirttiğimiz gibi anima'sı tekâmül etmemiş bir erkek, bir manada yaşamamış sayılır. Son olarak, erkek eşcinselliğini de anima ile aşırı özdeşleşme ve animus frekansına geçememe olarak nitelendirebiliriz. C.G. Jung'a göre bu durum, hermafrodit arketipten kopamama manasına gelir.[88]

Animus: Yukarıda anima'yı anlatırken animus'u da kısmen açıklamış olduk. C.G. Jung'a göre animus, daha ziyade kadının bilinçdışında kalmış yönünü temsil ederken; bizim daha kapsamlı olan nefs psikolojisi anlayışımıza göre, celâl/cemâl isimlerinden hareket edersek animus, hem kadın hem de erkeğin bilincinde ve bilinçdışında etkileyici bir rol oynayabilir. Kadın animus'unun dört gelişim safhası; yine Jung'a göre, atletik (bedensel/fiziki performans yatkınlığı olan, mesela vücut gelişimi yapan "body"ci kadınlar vb.), uzun veya kısa vadeli plan yapan (iş kadını vb.), profesör (akademik kariyer yapanlar vb.) ve rehber (psikolog, sosyolog, öğretmen vb.) motifleri olabilir.[89]

---

[86] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 83.

[87] C.G. Jung, bu kadın-erkek birleşimi, üstün varlığı mitolojiden ilham alarak "*Syzygy*" (okunuşu *sizgiye*) diye tanımlar. Bu arketip aynı zamanda bilinç ve bilinçdışının birleşmesini de sembolize eder.

[88] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 86.

[89] Bugünün modern kadını, Jung'un yaşadığı 1900'lü yıllara göre belirgin bazı farklılıklar gösteriyor. O zamanlara kıyasla süper animus'lu kadın, artık çok sık rastlanan bir kişilik tipi (iş, güç, etkinlik ve maddiyat merkezli hayat tarzı). Ama böyle bir nefs yapılanmasının bedelini kadınlar

Benlik (Jung'a göre "benlik"/*Jungian Self*)[90]: C.G. Jung'a göre benlik (*Jungian Self*); insanın tümcelliğini, olgunluğunu temsil eder ve ben/ego kutbunun ikinci/üst kutbunda yer alır. Ben/ego, teferruat ise benlik, tümcellik demektir. Aslında Jung'un "*Self*" kavramıyla anlatmak istediği, bizim tasavvuf terminolojisinde "Can" dediğimiz, Yunus Emre'nin (ks) "Bir Ben vardır bende, benden içeru" diye tanımladığı, her insanın içinde kuvve olarak var olan insan-ı kâmil potansiyelidir. Ama Jung'un bu "benliği", bizim anladığımız manada "Can" değildir. Çünkü Jung, ilahî rabıtayı görmezden gelir veya asıl kaynaklara danışmadan kendi istediği gibi görür. Bu büyük deha *Mesnevî-i Şerîf*'i okumuş ve *Fusûsu'l Hikem*'in (İbn Arabi -ks-) hikmetine birazcık vâkıf olmuş olsa, kim bilir daha ne kadar derin ve faydalı fikirler üretebilirdi. Genelde yaptığı gibi burada da Jung, bu arketipi anlamaya çalışırken Antik Yunan mitolojisine yönelir ve Demeter ile Zeus'un kızı Persephone veya diğer adı ile Kore'den bahseder. Kore, hem bereket/ilkbahar tanrıçası hem de alt dünyanın kraliçesidir.

> Bir gün Afrodit ve Ares'in kızları olan Harmonia ve ölümlü bir kral olan Kadmos evlenmeye karar vererek tanrısal bir düğün töreni hazırlarlar. Bu törene tüm ölümlü soylular ve ölümsüzler davetlidir. Demeter, işte bu düğün sırasında hayatının aşkını bulur: İason. Bu genç, Kadmos'un sağdıcıdır ve tanrıçayla ölümlü birbirlerine âşık olurlar. Düğünün hemen ardından birlikte gizlice kırlara kaçarlar. Onlara göre aralarında bir fark yoktur ve birbirlerini ölümsüz bir aşkla severler.
>
> Fakat düğünde biri vardır ki o, Demeter'in yokluğunu hemen fark etmiştir: Zeus! Kardeşinin nerede olduğunu araştırır ve onu yakalar. Kardeşinin bir ölümlüyle birlikte olması fikrinden nefret eden Tanrı Zeus, İason'u bir yıldırımla yok eder. Aslında bunun nedeni tamamen kıskançlıktır, erkeklere özgü bir kıskançlık... Zeus uzun zamandır Demeter'i arzulamaktadır, bu nedenle İason'u kıskanmış ve onu öldürmüştür.
>
> Düğün töreni bittiğinde Zeus, Demeter'in yanına gelir ve "Bunu neden yaptığımı biliyor musun?" diye sorar. Hayatının aşkı bir avuç kül hâline gelen Demeter, yasa boğulmuştur. Bu nedenle kardeşine karşı koyamaz ve Zeus ona sahip olur.
>
> Demeter, o gece bir kız çocuğuna hamile kalır. Zaten Demeter, İason'un ölümünden sonra Olimpos'a ve tanrılara sırtını dönüp yeryüzüne inmiştir. Doğan çocuğuna Kore adını verir. Kore, tüm tanrısal çocukların en güzelidir ve Demeter onu Zeus'tan koruması gerektiğini hisseder. Bu nedenle de kızını çiçeklerle dolu bir çayırın ortasına saklar. Demeter'in korktuğu başına gelir. Zeus şimdi de Kore'yi istemektedir. Zeus, bir yılan kılığına girerek Kore'yi hamile bırakır.
>
> Kore -Zeus ve Demeter'in öz kızı- dünyaya Zagreus'u getirir. Zeus istediğini elde etmiştir, ama Kore'yi bir başkası daha istiyordur. Aslında bu kişi, ona sırılsıklam âşık olan, yeraltı tanrısı Hades'ten başkası değildir. Zavallı Hades, aşkından tutuşmaktadır, ama güneşe çıkamadığı için bir türlü Kore'ye açılamaz. Onun Kore'yi sevme nedeni, Kore'nin çok nazik ve farklı oluşudur. Sonunda Hades dayanamayarak Zeus'a yalvarır ve Kore'yi kaçırmak istediğini, ama çok nazik olan Kore'nin ayak seslerini duyamadığını söyler.

anima'larından taviz vererek ödüyorlar. Bu sebeple çağımızda Jung dönemindekinden çok daha yoğun bir şekilde bazı hanımlarda anima/cemâl ağırlıklı bir hayat tarzının da teşvik edilmesi gerekiyor.

90 C.G.Jung, *Praxis der Psychotherapie*, Patmos Verlag, 2011, s. 110-111.

Zeus'ten Kore'nin yerini söylemesini ister. Zeus zaten istediğini elde etmiştir, bu nedenle hemen Kore'nin yanında bir sümbül ağacı yaratır, böylece Hades'e Kore'nin yerini gösterir. Hades bir hışımla yeryüzüne çıkar, Kore'yi alır ve aynı hızla onu yeraltına indirir. O andan itibaren artık Kore yoktur; Hades ona yeni bir isim verir: "Persephone" (bazen korkunç ama genelde şefkat dolu yeraltı tanrıçası).

Demeter kızının kaçırıldığını duyunca, bitkilere bundan böyle büyümemelerini ve yeşermemelerini emreder. Tanrılar dehşete kapılırlar: İnsanlar ölebilir! Eğer insanlar ölürse, tanrılara kim yakarıp kurban kesecektir? Dahası insanlar yakarışsız var olabilecekler midir? Demeter'in diretmesi sonunda Zeus geri adım atar ve kardeşi Hades'le konuşup Kore'yi, yani Persephone'yi geri ister. Tabii ki Hades bunu kabul etmez, ama "Eğer Persephone yeraltında bir şeyler yememişse gidebilir" der. Persephone hiçbir şey yememiştir, yani en azından kimse onu bir şey yerken görmemiştir. Böylece Kore eve dönebilecektir. Ama tam o sırada Askalofos denen bir hain, "Durun!" diye bağırır: "Ben gördüm, bu kız dört tane nar çekirdeği yedi." Hades bu habere çok sevinir. Tabii ki gidiş sonsuza dek ertelenmiştir. Ama Zeus bir anlaşma yapmaya karar verir. Anlaşmaya göre, bu kız yılın üç ayında yeraltı tanrıçası olacaktır. Ama yılın geri kalan dokuz ayında yeryüzüne, annesinin yanma gidecek ve Kore olacaktır. Anlaşma, taraflar tarafından kabul edilir ve Kore, annesine kavuşur.

Böylece yılın üç ayı, yani kış ayları boyunca Kore, yeraltının tanrıçası olur. Demeter, bu aylarda öyle üzülür ki, tüm bitkiler solar ve yok olur; ama Kore'nin geleceği zamanlarda Demeter sevinir ve dünyayı yeşillerle donatır (ilkbahar ve yaz ayları). Sonra, kızının gidişi yaklaşınca yeniden yasa boğulur ve onun hüznü nedeniyle her yer sararır (sonbahar ayı).

Jung'un amacı efsanelerin kadim dilini ve sembolizmini kullanarak bilinçdışının derinliklerine nüfuz etmek gibi görünüyor. Eğer insanların hayal gücü, geçmişte böyle bir efsane ürettiyse, şu anda da potansiyel olarak içimizde toplumsal bilinçdışının gerekliliği olarak, bir Kore, Demeter, Zeus vb. var demektir. İşte ilk bakışta bir masal gibi görünen bu hikâye, iç dünyamızın esrarlı âlemine bir giriş kapısı oluşturur. İleride göreceğimiz gibi, rüya senaryoları yazılırken tüm insanlığa ait olan bu müşterek imgeler ve arketipler birikimi de ilham kaynağıdır. Bu manada Kore, Olimpos tanrılarının kızı, alt dünyanın hâkimi/kraliçesiyken; üst dünyaya geldiğinde sembolik olarak hayatiyeti temsil eder. Bütün bunları bizim dilimize çevirecek olursak; Demeter, cemâl isimlerini ve Zeus, celâl isimlerini sembolize eder. Bunların beraberliğinden doğan Kore ise "Can" çocuğudur. Can, bilinçdışının derinliklerinde gizli kalırsa, bir manada hayat yoktur; ama bilince "doğarsa", o çorak âleme "can", hayat verir! Şimdi gelin, bu **"Can"** arketipinin bürünebileceği sembollere son bir defa bakalım.[91]

- **Çok güçlü, ama insani vasıflar sergileyen hayvan motifleri:** Yaşlı bilge kurt, ormanlar kralı aslan, dağların hâkimi kartal, denizlerin sevecen yunusu, ejderha, yılan, ayı, örümcek vb.

[91] İleride nefs psikolojisine temas ederken, "Can" bahsini daha teferruatlı bir şekilde anlatmaya çalışacağız.

- **Yine insani vasıflar taşıyan kare veya yuvarlak binalar, saraylar veya sadece figürler (mandala gibi):** Ağaçlar, çiçekler (gül!) vb.

- **Mübarek kadın veya erkek:** Yaşlı veya genç bilge/kâmil, güven ve huzur veren, en zor durumlarda imdada yetişen semboller "Can" temsilcisi olarak zuhur edebilir. Mesela, seneler önce Hakk'a yürümüş bir dede, anneanne mecazi veya gerçek manada elimizden tutup bizi düştüğümüz çukurdan kurtarabilir. Çevremizden tanıdığımız, çok güzel ve nurlu bir insan karşımıza çıkabilir.

- **İlahî çocuk:** "Can"ın sıkça görülen tezahür şekli, ilahî/mübarek çocuk olabilir. Genelde bu çocuk hermafrodit (hem erkek hem de dişi) yapıdadır. Özellikle maneviyatla yeni tanışan ve tekâmül gösteren kişilerde yaşanan rollerin ve alt kişiliklerin ötesindeki saf, temiz, masum yönlerimizi temsil eden ilahî çocuk mucizeler gösterebilir, bebekken konuşabilir, bize bilgece tavsiyelerde bulunabilir. Evet, çocuk arketipi, bizi sadece geçmişe götürmekle kalmaz; şimdi ve burada işlev gösteren bir arabulucu, şifalı ve tümcelleştirici bir sistemdir. Çocuk arketipinin en gelişmiş hâli, C.G. Jung'un ferdîleşme sürecinin (*individuation*) hedefi olan "olgun benlik"tir (*Jungian Self*). Ama yukarıda da belirttiğimiz gibi, bizim tasavvufi anlayışımıza göre, Jung'un anladığı manada "olgun benlik", "Can"ı temsil etmez. İçimizdeki "Can" potansiyeli, zaman/mekân ötesi özellikler de taşıyan bir süreçtir ve Jung'un olgun benliği, olsa olsa Can'ın gölgesidir. Özetlersek; başlangıç ve sonuç varlığı olarak "ilahî çocuk", bilinç öncesi ve bilinç sonrasının çok güçlü bir sembolüdür.

C.G. Jung: Kırmızı Kitap

S. Freud, insanı çağının bilimsel verilerinden hareket ederek anlamaya çalışırken; çağdaşı ve bir zamanlar talebesi olan C.G. Jung çok orijinal bir başka yol izlemeye karar verir. Delirmeyi göze alarak, kendi başına, refakatçisi olmadan alt bilinçdışının mahzenlerine iner. Kullandığı metot, aktif hayal kurma[92] ve kendi rüyalarının yine kendisi tarafından analizidir. Sanki bir bilim adamı, keşfettiği metodu kendi üzerinde dener. Psikoloji dilinde bu iç âleme bilinçdışı denir. Nefs psikolojisine göre, bilinçdışının kutuplaşmış bir yönü vardır; alt ve üst bilinçdışı.[93] Batı psikolojisi ise insanın sadece bu alt bilinçdışı âlemine, yani "bodrum katlarına" vâkıf olduğu için, Jung da tabiî olarak buraya inecektir.[94] Zaten ilk hocası S. Freud'un tanımladığı "id"in mekânı da burasıdır.

Jung, önce bu inişlerde edindiği tecrübelerini *Kara Kitap* diye adlandırdığı özel notlarında toplar, sonra küçük tashihler yaparak bunları *Kırmızı Kitap* adlı bir nüshaya çevirir. Fakat ilginçtir ki bu notları bazı özel talebeleriyle paylaşmasına rağmen, yayımlanmalarını istemez. Ve bu notlar 2009 yılına kadar vârislerinin kasasında saklı kalır. Ta ki 2007'lerde aile meclisi toplanıp yayımlamaya karar verinceye kadar. Böylece Jung'un 1961'deki vefatından 48 yıl sonra, bir tıp tarihi uzmanı olan Sonu Shamdasani, kitabı ailenin izniyle yayıma hazırlar.

Kitabın yayımlanması, psikoloji dünyasında büyük sansasyon yarattı. Jung'u ve kuramını anlamak isteyenler için eşi bulunmaz bir fırsat doğuyordu. Artık arketip, kolektif bilinçdışı, persona, anima, animus gibi kavramların zuhurunu "ilk ağızdan" öğrenecektik.

---

92 Aktif hayal kurma, belirli bir senaryo çerçevesinde hayal kurmak demektir. Mesela, kişinin bir dağın yamacındaki bir mağaraya girdiğini hayal edip orada karşısına çıkan imgeleri yaşaması gibi.

93 *bkz.* Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları, 2012, s. 100-101.

94 İnsanın üst âlemine doğru tekâmülünün şartları, ilahî kurallara uymasına da bağlıdır.

Öte yandan, bu *Kırmızı Kitap*, psikolojik içgörüm zenginliğinin yanı sıra, bazen insanı çileden çıkaracak kadar da "maneviyat kılıfı içinde sunulmuş, tevil götürmeyen gnostik zırva" içeriyor, okurken çok zorlandım. Siz okuyucularımızı da beyhude yere yormama amacıyla özün özünü veriyorum. Evet Jung, kendini tanımak için ferdî "cehennem"ine iniyor ve orada değişik kılıklarla karşısına çıkan şeytanla kıyasıya bir mücadele veriyor. Fakat maalesef sonunda "Abraxas" diye adlandırdığı şeytanına teslim oluyor. Peki, Jung'un cehennemi ve şeytanı var da, bizim yok mu? Bizim "şeytan"ımız bizim üzerimizde hangi stratejiyi uyguluyor, bizi nasıl uyutuyor? Bu açıdan bakarsak, zırva gibi görünen bazı Jungiyen görüşler, aslında şeytanın bu kadim oyununun içyüzünü ifşa ediyor. Temennimiz, eğer ibret gözüyle bakabilir ve Jung'un tecrübelerinden istifade edebilirsek, inşallah kendi nefsimizde oynanan oyunu da idrak edebilmemiz.

Aşağıdaki bölümlerde bu kitabı serbest çevirilerimle sizlere tanıtmaya çalışacağım. Bazı bölümler okuyucuya garip gelebilir ama derinliğine düşünürsek, Jung'un indiği o karanlık âlem zaten hepimizin içinde mevcuttur, biz sadece görmemezlikten geliriz. Eğer ferdî ve toplumsal olarak insanın "karanlık" yönünü ve şeytanın oradan nüfuz ederek bizim üzerimizde uyguladığı stratejiyi anlamak istiyorsak bu satırları küçümsemeden, ibret gözüyle okumalıyız. Ancak düşmanının stratejisini iyi bilenler, onunla mücadele edebilir.

THE YEARS, OF WHICH I HAVE SPOKEN TO YOU...

When I pursued the inner images, were the most important time of my life. Everything else is to be derived from this. It began at that time, and the later details hardly matter anymore. My entire life consisted in elaborating what had burst forth from the unconscious and flooded me like an enigmatic stream and threatened to break me. That was the stuff and material for more than only one life. Everything later was merely the outer classification, the scientific elaboration, and the integration into life. But the numinous (ilahî) beginning, which contained everything, was then.

C.G. Jung, 1957

SANA KONUŞTUĞUM YILLAR...

Bu derûnî hayalleri izlediğim yıllar, hayatımın en önemli dönemleriydi. Diğer her şey (*Jung'un kuramı*) buradan yola çıkarak şekillendi. Her şey o zamanlar başladı, daha sonraki teferruatın önemi yok. Tüm hayatım, bilinçdışından patlak veren gizemli bir çağlayan gibi, bazen beni yıkabilecek kadar güçlü olan bu akıntıyı anlamaya çalışmakla geçti. Buradan elde ettiğim veriler, (işlemeye) sanki bir hayat yetmeyecek kadar derin muhtevalıydı. Sonrası sadece sınıflandırma, bilimsel değerlendirme ve hayata tatbik etme oldu. Fakat tüm anlattıklarımı içeren ilahî (*numinous*) başlangıç, o tarihlerden kaynaklanır.

C.G. Jung, 1957

Nefs (soul) ve Tanrı[95]

Tüm bu arayışlarında Jung'un "Tanrı" mefhumu iki kutupludur. Jung için bir vehmedilmiş, hayalî Tanrı vardır; bu birincisini "libido"nun bir sembolü olarak görür.[96] İkincisi ise en yüce manayı taşıyan Tanrı'dır.[97] Fakat dikkatinizi çekerim, bu arayışta temel bir hata vardır. Jung, içinde yaşadığı nefs binasının, "toprak altındaki" bodrum katlarında "kazılar" yaparken aslında aradığı en yüce insani gerçekliğin orada olmadığına vâkıf değildir. Arayışlarına bir boyut daha katması, yani üst bilinçdışı âlemini (âlem-i misal; *bkz.* Çok Mertebeli Bilinç Yapısı, s. 119) idrak etmesi ve orada bulduğu Rabbine kul olması gerekir ama İslam ve tasavvufa karşı direnci yüzünden üst bilinçdışını idrak edemez, rahmani feyzlerden mahrum kalır ve hasretini çektiği "Can"ının hayat suyuna kavuşamaz.

Kitabın ilk bölümünde Jung, nefsi ile diyalog içinde, sanki derinliklerindeki kâh çocuk kâh da kadın gibi olan bir varlıkla temas hâlindedir. Alt bilinçdışının mahzenlerinde elinde bir mum kendini aramaktadır.[98]

Tüm bu diyaloglar, Jung köşesine çekilip aktif hayal kurma hâline geçtiğinde gerçekleşir.

> (...) İkinci gece nefsime seslendim... "Bitkinim bunca seneler şu hayat yollarında yürümekten, senin varlığını da unuttum. (...) Sen bana rüyalarımda seslendin, sözlerin kalbimi yaktı, şimdiye kadar neredeydin? (...) Evet çocuk, neredesin? (...) Evet, sana çocuk diyorum, çünkü seni rüyalarımda ya çocuk hâlinde ya da genç kız olarak gördüm (seni ancak kadın ruhunda buldum/*Kara Kitap 2*). Sen yoksa Tanrı mısın?"

Ve bu nefse ulaşmanın yolunu bakın Jung kendi ağzından nasıl açıklar:

> Dünyada O'ndan başka hiçbir şey aramayan bir gezgin gibi (*bucak bucak aradığım*) nefsime (*bilmeden "Can"ıma demek istiyor; ileride "mürebbi" diye de geçecek*) yaklaşmalıyım. Evet, O'nun her şeyin ötesinde olduğunu öğrenmeliyim. Ve bu dünyayı aşmayı göze al-

---

[95] Jung, yazılarına Luther'in İncil'inden ilham alarak başlar (Isaiah 53:1-4). Ana temalar şunlardır:
-kurtarıcının doğumu
-günahların kefaretinin ödenmesi ve kurtuluşun, insana hiç ümit etmediği yerden gelebileceği müjdesi
-çocuksu saflık, bilmemezlik
-insanlar tarafından aşağılanma ve çöle geri çekilme
-âmânın gözlerinin açılması ve sakatın yürümesi.
Burada Jung kendi iç müşahedesinde iki ayrı yönünü fark eder. Biri, zamanla (gerçek yaşanan dünyayla) paralel giden kişiliği (*Zeitgeist/spirit of the time*); diğeri ise derinliklerin ruhu diye tanımladığı yarı bilinçli yönüdür (*Tiefengeist/spirit of the deeper "existence"*).

[96] Hayal edilen/arzu edilen Tanrı mefhumu; mesela çocukların insanlaştırarak tanımladıkları "Allah baba".

[97] *God of supreme meaning/Übersinnlicher Gott.*

[98] Jung, bizim anladığımız manada üst bilinçdışının (âlem-i misal) varlığını bilmez. Bu nedenle başka seçeneği de yoktur. İster istemez alt âlemine inecektir. Kolektif bilinçdışı, âlem-i misal karşılığı değildir. İnsanın bu kendi derûnundaki kendisini araması, Jung'a mahsus bir yenilik değildir; tüm tasavvuf eğitimi (seyr-i sülûk), aslında bir mürşid-i kâmilin nezaretinde insanın kendi aslına doğru yaptığı bir yolculuktur. Ama sistematik tasavvuf eğitiminde alt bilinçdışı temizlenirken (nefs tezkiyesi) üst bilinçdışına doğru da tekâmül vardır.

dıysam, bunu nefsimi (*Can'ımı*) bulmak için yapıyorum. En sevdiklerimiz bile aslında sevginin hedefi ve sonu değillerdir. Onlar kendi nefsimizdeki sembollerdir. (...)

Dostlarım hangi yalnızlığa yükseldiğimizin farkında mısınız? (...) (Evet) ben düşüncelerimin tortuları olan rüyalarımın, nefsimin sesi olduğunu öğrenmeliyim. Onları (rüya mesajlarını) kalbimde taşımalı ve bana çok yakın olan bir insanın sözleri gibi tekrar tekrar üzerine düşünmeliyim. Rüyalar nefsimin yönlendirici kelamıdır. Öyleyse niye rüyalarımı sevmeyeyim ve onların bilmece (gizem) dolu imgelerini günlük tefekkürüme dâhil etmeyeyim? Sen rüyaların delice ve karışık olduklarını düşünüyorsun. (Peki, söyle bana, mutlak manada) güzel ne, düzen ne, akıl ne, delilik ne? Sen zamanın ruhu (*spirit of time, Zeitgeist*) ile ölçüyorsun, ama derinliklerin ruhu onu her yönden aşar..."[99, 100]

Jung, bu içsel tecrübelerinden sonra, kendisinin sadece nefsin dışa vurumu (*expression*) ve sembolü olduğunu anlar. Hatta kendisini nefsine baş eğmiş bir köle gibi görür. Derinliklerin "ruhu" ona, "Ben bir çocuğun kölesiyim" demeyi öğretir. Ve Jung, "Bu sayede en derin tevazuyu yaşadım" der. Zamanla nefsinin bir çocuk gibi saf olduğunu kabul eder ve nefsindeki bu çocuğu, Rabbi (mürebbisi) olarak görür (*my God in my soul is a child*).[101]

Evet müteâl/aşkın olan Rabb'ül Âlemin'e kulluk şuuru olmazsa, bu boşluğu hemen bir vehim doldurur. Jung, yukardaki alıntıda "nefsim" yerine "Rabbim" deseydi, iş bitecekti. Diğer yandan, Jung'un nefsi ile bu ilk temasından çıkaracağımız psikolojik ders, insanın nefsani ve manevi tekâmülünde çocuk motifinin önemli bir rol oynadığıdır. Çocuk doğumu veya zuhuru, özellikle rüyalarda, içimizdeki karşıtlıkların birleşmesine, bilinç alanının genişlemesine işaret eder ve prospektif bir anlam taşır. Yani geleceğe yönelik ümit ve güven mesajları verir.[102]

Çöl veya Nefsin Kurak Sahraları

Altıncı gece, nefsi, Jung'u bir çöle götürür. Kendisini eski zamanların çölde inzivaya çekilen münzevilerine benzetir. Çölde nefsi ile bir diyalog başlatır ve aczini, yalnızlığını, boş-

[99] *"Like a tired wanderer who sought nothing in the world apart from her, shall I come closer to my soul. I shall learn that my soul finally lies behind everything and if I cross the world, I am ultimately doing this to find my soul. Even the dearest are themselves not the goal and end of the love that goes on seeking, they are symbols of their own souls."*

Burada İngilizce ve Almanca metin arasında bir tenakuz var gibi görünüyor. "*Sie sind Symbole der eigenen Seele*" cümlesi, aslında onların kendi nefsimizde temsil ettikleri sembolleri tanımlıyor. (C.G. Jung, *Red Book*, s. 233)

"My friends, do you guess to what solitude we ascend?

"I must learn that the dregs of my thought, my dreams, are the speech of my soul. I must carry them in my heart and go back and forth over them in my mind, like the words of the person dearest to me. Dreams are the guiding words of the soul. Why should I henceforth not love my dreams and not make their riddling images into objects of my daily consideration? You think that the dream is foolish and ungainly. What is beautiful? What is ungainly? What is clever? What is foolish? The spirit of this time is your measure, but the spirit of the depths surpasses it at both ends."

[100] Burada "derinliklerin ruhu", Jung'un "Can" kuvvesine verdiği başka bir isim.

[101] 1925 tarihli bir seminerinde ise, bir dönem "anima"yı da Tanrı sembolü olarak gördüğünü anlatır.

[102] C.G.Jung, *a.g.e.*, s. 234, dipnot: 58.

luğunu anlatır. Nefsi "Yine hiçbir şey anlamadın" diye cevap verir. "Sen daha hâlâ arzu ve isteklerle dolusun, ama hakikate götüren yol bunları terk etmekten geçer" der. "Sen, kendini tabiatın kanunlarına bırakmış bir ağaç gibi büyümeli, gelişmelisin" (...) "Sen gururunu tatmin etmek için bir kitap yazmıyorsun, sen benimle diyalog hâlindesin..." "Seni indireceğim uçurumların derinlikleri üzerine hiç tefekkür etmedin mi?"

Ve Jung yirmi beş gece "çöl"de kalır. Gölge benliğinden kurtulup nefsi ile buluşur... Psikolojik açıdan çöl sembolizmi ile terapi süreci arasında kurabileceğimiz bağlantı belki şöyle olabilir: Ömür boyu dikkatini (himmetini, yani manevi enerjisini) dış dünyaya yönlendirmiş bir insan, kendi kendisi ile temas etmek istediğinde 180 derece bir dönüş yapar. Bu süreç, belirli bir süre için insanın dış dünyaya olan ilgi ve odaklanmasının azalmasına yol açar. Bir arınma ve bütün bildiklerini sorgulama, hatta unutma hâline girer; arzularına gem vurur. Sanki çöldeki bir münzevi gibidir. Münzeviler nasıl yalnızlıklarında kendi kendileri ile konuşurlarsa, terapi esnasında terapi saatleri dışında da bir iç diyalog başlar.

Gelecekteki Cehenneme İniş[103]

Bir sonraki gece Jung hayal kurarken, karanlıkların içinden karışık insan sesleri gelir. Yüksek bir ses "Düşüyorum" der. Jung nefsine seslenir: "Beni kendi hezeyanımın derinliklerine, karanlığına mı düşürmek istiyorsun?"

Deri elbise giymiş bir cüce, bir mağaranın önünde durur ve Jung topuklarına kadar pis, kapkara çamurlara batmış bir şekilde mağaranın içindedir. Ama orada kalmaması, devam etmesi gerektiğini bilir; bir yarıktan emekleyerek daha iç bir mağaraya ulaşır. Burada dipte kara bir su vardır. Ama suyun ötesinde parıldayan bir kırmızı taş görür ve ona ulaşmak ister. Cesaretini toplar ve mağaradaki çığlıklara rağmen karşıya geçip taşı eline alır. Taş bir deliği kapattığı için, delik meydana çıkar ve Jung oraya baktığında bir yeraltı deresinin içinden geçen kanlı bir erkek başı görür. Derenin bir ucunda tüm suyu aydınlatan parlak bir güneş vardır. Ama duvarlarda sayısız siyah yılan dolaşmaktadır... Ve bu yılanlar güneşi bile karartır. Jung, bu hayali, düşüncelerinin (yılanların) hâlâ akıl güneşini örttüğü yönünde yorumlar. Ölü veya yaralanmış adamın yorumu, bir süre sonra gördüğü bir rüyada ortaya çıkar; içindeki ilkel kahraman artık yok olmaktadır (*Siegfried* rüyası). Bu mağara hayalini analiz ettiğinde Jung, "Nefsin derinliklerine indiğinde bir tür delilik yaşarsın" der (ilahî delilik/*divine madness*).

Mağara deneyiminden çıkardığı nihai neticeler şunlardır:

- Eğer yeni bir hayatın tekâmül etmesini istiyorsak, derinlikler ve satıh birbirine karışmalıdır.
- Hayat olayların, hadiselerin akışından doğmaz; dışarıda oluşan her şey (derûnumuzda) zaten olmuştur.

[103] Cehenneme düşüş mefhumu birçok dinde ve dinî gelenekte mevcuttur. Mesela Hinduizmde *Krişna*, ölüleri diriltmek için cehenneme inmiştir (*Asiatic Researches*, cilt 1, s. 237; J. Bonwick, *Egyptian Belief and Modern Thought*, s. 168). Mısır Tanrısı Osiris de aynı tecrübeyi yaşar (Dupuis, *The Origin of All Religious Worship*, s. 256; J. Bonwick, *a.g.e.*, s. 125). Adonis, Baküs, Herkül, Merkür ve İskandinav Tanrısı Baldur (J. Bonwick, *a.g.e.*, s. 169), Aztek Tanrısı Quetzalcoatl (*Antiquities of Mexico*, cilt i. vi. s. 166); hep değişik medeniyetlerin cehenneme inen mitolojik varlıklarıdır.

- Hadiselere "dışarıdan" bakmak, sathi görüş (diğer bir deyişle nazar)dır. Bu, geçmişin tekrarıdır; ama "içeriden" bakmak bir sürece şahit olmaktır (müşahede etmek; hem şahit olmak hem de rol almaktır). Her an yeni bir sahneyi görürsün.
- Hadiselere anlam vermek demek, sıradan nesnelliğin insanın içinde mana değerini kazanmasıdır.
- Hadiselerin derin manaları (mana-i ef'al), en ulvi manadır. Bu manayı ne nesnel dünyada ne de nefsinde ara, nefsinle hadiseler arasına "tecelli etmiş" Rabbinde bul![104, 105]
- Bir şeyleri feda etmeden, hem feda eden hem de edilen olmadan (içindeki "kahraman"ın ölümü), tekâmül (psikoterapi süreci ve roller, direnç, savunma vs.) mümkün değildir. Ancak bu katli paylaşırsan bir şeyler ölür ve yeni bir güneş doğar. Burada Jung, insanların genel manada sosyal ilişkilerine ve yaşanan Birinci Dünya Savaşı'na da bir paralellik söz konusu olduğuna dikkat çeker: "Aslında dışarıda öldürüyorum sandıkları kişiler, içlerindeki kardeşleridir." Aslında ölmesi gereken içteki "kahraman"dır. Ama bu cihat zordur, mağarada "yılanlar" dolaşır... (*bkz.* Resim 4: C.G. Jung'un Tablosu)

Peki, bu kişisel cehennem Jung'a göre neye benzer; aslı/özü nedir?

- Cehennem, artık olmadığın hâlde derinliklerdeki "sen"lerin karşına çıkmasıdır.
- Cehennem, olmayı istediğin ama olamadığın hâllerdir.
- Daha önceleri yapabildiğin, ama şimdi yapamadıklarındır.
- Düşünmek, duygulanmak ve yapmak istemediklerini yapmandır.
- Sahip olduklarının (başına gelenlerin) aslında kendi isteklerin olduğunu görmektir.
- Kendinle ilgili yaptığın her ciddi planın aslında gülünç olduğunu görmektir.
- Her iyi sandığının kötü de olabileceği, her yükseğin aynı zamanda alçak da olabileceğidir.
- Sana hoş gibi gelenlerin aslında utanç verici de olabileceğidir.
- Ama en derin cehennem, cehennemin aynı zamanda cehennem olmadığı, neşe dolu bir cennet (*heaven*) olduğu bilincidir; bizim genelde anladığımız manada cennet değil de bir yanı cennet, diğer yanı cehennem olan bir varoluş...

Psikoterapi süreci için cehenneme iniş hayali, önemli bazı özellikler taşır. Öncelikle bilmemiz gereken, alt bilinçdışı ile temasın kaygı yaratabilen çok ciddi bir tecrübe olduğudur. "Mağara" engellerle doludur ve bu engelleri müşfik bir rehberin (terapist) eşliğinde aşmak lazımdır. Jung'un tüm bu yolculuğu yalnız başına yaptığını düşünürsek, cesaretinin yanı sıra cüreti de dikkati çeker. Kademe kademe derinliklere doğru nüfuz edildikçe, çok çarpıcı bir sembolizm devreye girer. Suyun üzerinde yüzen kesik baş, feda edilmiş birincil hayati rolün (persona/hâkim alt kişilik) sembolüdür. Her insan özdeşleştiği bazı rollerle hayatta kalabileceğini zanneder, ama kim olursak olalım, rol sadece bir roldür. Ve rol feda edilince o kapkaranlık mağarada "güneş" doğar; yani yeni bir şuur, taze hayat oraya girer. Ama düşünce yılanları, hâlâ duvarlardan sarkmakta ve güneşin ziyasını örtmektedir.[106]

---

[104] C.G. Jung, *Red Book*, W.W. Norton & Company, 2009, s. 209, dipnot 92.

[105] Enfal Sûresi 24. âyet-i kerimede, "(...) **Allah -cc- insanla kalbinin meyilleri arasına müdahale etmektedir"** buyurulmaktadır, *bkz.* Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları.

[106] Bu hayal aslında bir rüya da olabilirdi ve aynı mesajı alırdık.

Jung'un bu hayalden (mağara hayali) hareket ederek çıkardığı bazı sonuçlar, teker teker üzerlerine tefekkür edildiğinde, bizi bazı doğrularla karşılaştırır. Ama daha da ilginç olan şey, bu bilge görüşlerin, bir "ölüm"den sonra (kahramanın ölümü/katli) meydana çıkması, yani zamanlamasıdır.

Nefsin Bölünmesi (*Splitting of the Spirit*)[107]

Dördüncü gece bağırdım: "Cehenneme inmek için cehennem olmalısın!"

Jung'un aslında boş zannettiği çöl, korkunç yaratıklarla doludur ve bunlara dönüşmekten korkar. Ama "nefsi" ona yine yaklaşır ve,

"Korkma, in"

der. Jung sorar:

"Yol bu zifirî karanlık yerde mi?"

Ve nefsi cevap verir:

"Benim yolum ışıktır."

Jung karşı çıkar:

"İnsanların karanlık dediği şeyi, sen ışık diye mi adlandırıyorsun?"

Ve nefsi cevap verir:

"Benim ışığım bu dünyadan değildir."[108]

Psikolojik açıdan yorumlarsak, eğer alt âlemimizi temizlemek istiyorsak (nefs tezkiyesi), oraya inmemiz veya daha kabul edilebilir bir izah verirsek, alt âlemimizle yüzleşmemiz elzemdir. Nefs başka nasıl bilinebilir ki? Ama orada bile Rabbimizin nuru vardır ve bu nur bildiğimiz bir ışık değildir (bu konuda Kur'an-ı Kerim'den Tarık Sûresi'ni de okumanızı tavsiye ederim). Bu müşahade, terapinin başlangıcında kendi sefaletini görmek isteyen insanı büyük ölçüde rahatlatır. "Vedud", yani mutlak manada sevgi olan Rabbimiz bizleri orada bile yalnız bırakmaz. Bu bölümden Jung'un çıkardığı diğer bir sonuç, kendi içindeki "iç savaşın" gittikçe belirginleşmesinin, ufukta ilk belirtileri görülen Birinci Dünya Savaşı'na işaret edebileceğidir (önsezi). Ve bu sebeple kalbine ölümcül bir ok isabet etmiştir.

Kahramanın Katli ve Tanrı Kavramı

Bir sonraki gece Jung, hayallerinde bir gençle dağlardadır ve pusu kurup Almanların efsanevi yarı-tanrı kahramanı Siegfried'i öldürürler. Jung başta yoğun suçluluk duyguları hisseder,

---

[107] "*Spirit*" kelimesini nefs diye tercüme ettim, çünkü "ruh" bölünmez.

[108] C.G. Jung, *a.g.e.*, s: 241-242. Bu ifade Kur'an-ı Kerim'deki Nur Sûresi'ni akla getiriyor: **"Allah göklerin ve yerin nurudur. O içinde kandil bulunan bir oyuk(tan yayılan ışığa) benzer. O kandil ki sırça fanus içindedir; o fanus ki, inci (gibi parıldayan) bir yıldızdır sanki! Ve o kandilin yakıtı, ne doğuda ne de batıda eşine rastlanmayan mübarek bir zeytin ağacından alınmaktadır. Ve o ağacın yağı (öyle arı-duru, öyle parlak ki) neredeyse ateş değmeden de ışık verecek: Nur üstüne nur! Allah, (erişmek isteyeni) nuruna eriştirir, işte (bunun içindir ki) Allah insanlara örnekler vermektedir; çünkü her şeyi bütün boyutlarıyla (yalnızca) Allah bilir."** (*Kur'an Mesajı*, Muhammed Esed, Nûr Sûresi: 35, İşaret Yayınları, İstanbul 1999, s. 714)

kaçar ve yağmur altında ıslanır. Tam kendini öldürecek iken, derinliklerin nefsi yine müdahale eder ve "Son gerçeklik tektir ve saçmalık dediğin şeyle aynıdır (*same with the absurd*)" tesellisinde bulunur. Siegfried; aslında Jung'un içindeki güç, küstahlık, gurur, kibir ve şehvet (libido) sembolüdür. Hemen arkasından ikinci bir görüntü (*vision*) gelir ve Jung burada beyaz ipekler giyinmiş; kırmızı, yeşil, mavi varlıklar görür. Böylece rahatlar, suçluluk duygularını "dışarıdan" müşahede edebilmesi sayesinde dipten çıktığını anlar, bir manada yeniden doğmuştur.

Jung'un bu hayallerden çıkardığı sonuç, insanın içindeki "tanrı vehmi"[109] ile mücadele etmenin gerekliliğidir. Ama bu, onunla direkt mücadeleyle olmaz, pusu kurulmalıdır. Eğer bir "tanrı" (yani tanrılaştırdığımız herhangi bir sembol) içimizde yaşlanırsa gölge hâline dönüşür, anlamsızlaşır ve batar. Jung tefekkürlerinde o güçlü, dayanılmaz, parlak zırhlar içindeki Savaş Tanrısı'nı, Yakın Doğu'dan gelmiş ve bir sansar gibi çarmıha çivilenmiş olan Hz. İsa ile karşılaştırır. Hz. İsa vefat ettikten sonra alt dünyaya düşmüş ve cehennem olmuştur. Orada aldığı yeni şekil, İsa'nın karşı kutbu olan "Antichrist"tır; yani bir tür ejderha (şeytan)...[110] Ve bu süreç yeni bir Tanrı'nın zuhurunun habercisidir.[111]

Yukarıdaki satırlar bizlere çok yabancı ve manasız gelir, çünkü Hz. İsa (as) büyük bir nebidir ve nebiler masumiyet karinesi ile mücehhezdir, yani büyük günah işlemekten korunurlar. Ama ilahî vahiy akidesinden kopmuş, ilk günah mefhumu ile "damgalanmış", teslis inancı (baba/oğul/kutsal ruh) ile aklı karışmış Hristiyanlar için maalesef böyle bir yorum mümkün olabilir. Tabii ki burada bir de, Jung'un derûnunda, ileride daha ayrıntılı temas edeceğimiz gnostisizm karanlığının uyandığını görüyoruz; iyi ve "kötü tanrı"nın beraberliği...

Evet, Jung, bu bölümü kendi Tanrı mefhumu üzerine tefekkürle bitirir. Bazı önemli cümlelerini burada vermeyi uygun bulduk.

> "Kahraman öldürüldüğünde anlamsızlıklar içinden anlam çıkar ve içimizdeki "tanrı/çocuk" doğar."
>
> "Eğer Tanrı'yı kendi dışımıza atarsak, o bizi kendi benliğimizden koparır ve benliğimiz yoksunluk hâline girer."[112]
>
> "Eğer yeniden doğmak istiyorsak "kahraman" ölmelidir, ancak o zaman yeniden doğarız (*redemption*). Kahraman güçlü bir modeldir ve örnek alınmayı talep eder."
>
> "Kahramanın ölümünden sonra, içimizdeki yalnızlığa tahammül etmemiz gerekir. Ve dışımızdaki Tanrı'ya da... Sadece bu yalnızlığa adım attığımızda Tanrı yeniden canlanır."
>
> "Kendimizle olduğumuzda (*if we are in ourselves*), etrafımızdaki alan boşalır (yansıtmalarımız azalır) ve o boş alan Tanrı ile dolar."

---

[109] "*eingebildetes Gottbild*", hayallerimizde oluşturduğumuz Tanrı fikri. Burada "Tanrı"dan kasıt, içimizde "tanrılaştırdığımız" hayat rolümüz olarak gözüküyor, yani "gizli şirk".

[110] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 242

[111] "*I understood that the new God would be in the relative. If the God is absolute beauty and goodness, how should he encompass the fullness of life, which is beautiful and hateful, good and evil, laughable and serious, human and inhuman? How came live in the womb of the God if the Godhead himself attends only the one-half of him?*"

[112] Yani müteal/aşkın kimliğimiz olan "Can"ımızdan uzaklaşırız.

"Diğer insanlarla olan münasebetlerimiz, bu boş alanda Tanrı vasıtasıyla gerçekleşir... Önceleri bencil olduğumuz için biz bu alanı doldurmuştuk."
"Bencil arzu nihayetinde, kendi kendini istemektir, boştur."[113]

Jung'un "kahramanın katli" hayaline baktığımızda, bizim nefs anlayışımıza göre farklı sonuçlara varabiliriz. Her insan, yapısına göre hayatı boyunca vazgeçilmez sandığı, çok güçlü bir mevhum (vehmedilen, hayalî) role sarılabilir. Bu rol; gücü, tesirliliği, önemliliği, kahramanlığı, hatta idealizmi (aslında psödo/sözde idealizm) temsil ediyor olabilir. Jung'un hayalinde Alman yarı Tanrı efsanevi kahraman Siegfried'i seçmiş olması, taşıdığımız ve çok önemli gördüğümüz bir rolün, bir tür gizli şirk manasına da geldiğine işaret eder (burada gizli şirk, kişinin kendine tapması demektir).[114] Terapiye gelen ve değişmek, tekâmül etmek isteyen insan, aslında için için bu rolden kurtulmak ister. Ama bu rol güçlü bir ikinci deri gibi tüm benliğini sarmıştır. Daha da vahimi, bazen insan bu role tapar hâle de gelir (gizli şirk). Rol veya Jungiyen tabirle "persona", büyük çabalar sonunda terk edildiğinde insan kendini çırılçıplak hisseder. Savunmasızlık, utanç, yetersizlik, suçluluk duyguları benliğini istila eder. İşte bu dönemlerde terapistin anlayış dolu, müşfik refakatine çok ihtiyaç duyar. Evet, belirli bir süre için terapisti ile de özdeşleşip (müspet aktarım) yeni kişiliğini, kendini bulmaya çalışır.

Jung'un anlatımlarından çıkarabileceğimiz ikinci sonuç; bu hâkim rol terk edildikten sonra, yani sahnedeki "sahte tanrı" gidince, yeni bir persona arayışının başlayabileceğidir. Bu sürecin nefs yapısındaki ilk zuhuru, "Can"ın fark edilmesi olabilir (aklıselim, vicdan, basiret, feraset ve müşahedenin uyanması). Çünkü mevhum/gölge varlığımızın (nefs-i emmâre) "ışıltısından" aslî varlığımızı hissedememişizdir. Nefsin bölünmesi kısmında, nefs Jung'a "Benim ışığım bu dünyadan değildir" demişti. Burada yine terapiste çok önemli bir görev düşer; yağmurdan kaçarken doluya tutulmamak lazımdır. Evet, süper-persona gitti ve karanlık bulutlar arasından "Can" zuhur etti. Ama eğer kulluk şuuru oluşmazsa, bu "Can" yine bir tapınma nesnesi hâline dönüşebilir (gizli şirk/*secret self adoration*). Zaten Yeni Çağ manevi arayışlarının en büyük tehlikesi de bu durumdur.

Esrarengiz Karşılaşma

İçindeki "kahraman"ın ölümünden sonra Jung'un nefsinde, kendisinin "tanrı" diye tanımladığı yeni kişiliğinin doğmuş olduğunu gördük. Yukarıda temas ettiğimiz gibi, burada da Jung'u anlayışla karşılamak lazım, çünkü Hristiyanlığın antropomorfize olmuş, bir de teslis inancı ile daha da anlaşılmaz hâle gelmiş Tanrı mefhumu gidince, derûnunda uyanan "çocuk", daha saf, bozulmamış, tekâmüle açık bir yönünü temsil eder (Can potansiyelinin ilk belirtileri olabilir).[115] İşte animus/anima teorisinin temelleri böyle atılır.

---

[113] "*If you are in your solitude and all the space around you has become cold and unending, then you have moved far from men and at the same time you have come near to them as never before. (...) But now, if you are in solitude, your God leads you to the God of others and through that to the true neighbour, to the neighbour of the self in others.*"

[114] Öyle olmayanları tenzih ederim ama her güçlü gibi görülen rol, eğer rüyadan uyanıp gerçek tevazu hâlini yaşayamazsak, büyük bir insani trajedidir. Mesela politik, akademik mevki sahibi kişi, holding patronu, ünlü sanatçı vb. taşıdığı rolün en büyük kurbanıdır.

[115] Demek ki sahte, ideal "izm" Tanrıları; aşırı şişirilmiş, cilalanmış tüm roller (persona'lar) bizimle tek

Jung (hayallerinde) nefsinin en derin karanlıklarında yatmaktadır ve birden yaşlı bir adam ile karşılaşır. Adamın ayaklarının dibinde bir yılan kıvrılmıştır ve biraz ötedeki bir malikâneden kör bir kız çıkar. Jung, adamı Hz. İlyas'a benzetir. Yaşlı adam, Jung'a gelmesi için işaret eder ve onu dik bir kayalığın dibinde bulunan bir eve götürür. İçerisi başta karanlıktır, ama gözleri alışınca Jung, parlak duvarların dibinde deniz mavisi bir kaya görür. Jung bu kayada Hz. Havva, bir ağaç ve bir yılanın yansımasını fark eder. Akabinde sağ tarafta bir kapı açılır ve güneşli bir bahçe görünür. Yaşlı adam orada Jung'a kendini tanıtır, nitekim kendisi İlyas (as) ve kız da Salome'dir.[116]

Jung, hayal sonrasında Hz. İlyas'ı insanın derûnundaki "logos" (akıl) ve kızı da Eros (şehvet/libido) diye tanımlar. Bu derûni akıl, Jung'a göre, insanın niyet ve feraset yönlerini temsil eder (*predetermination/forethinking*).[117]

Derinliklere doğru yapılan "yolculuğun" özetine tekrardan bakarsak... Önce "çölde" yalnızlık, yani psikoterapi sürecinin başlangıcında yaşanabilen içedönüm ve kişinin kendiyle yüzleşme dönemini gördük. Sonra "kahraman"ın ölümü, yani bize göre içimizde idealleştirdiğimiz "ben" neyse, mesela batıl inanç vb. (bize göre gizli şirk)'nin ölümü. Sonra ilahî çocuğun doğumu... Yani roller, persona'lar ötesi daha saf, temelden değişik bir "ben"... Bilahare anima ve merkezî benlik (*Self*, bize göre "Can") arketiplerinin zuhuru. Jung, bu süreci şöyle yorumlar: "Yeni Tanrı'nın doğumunu kavradıktan sonra, derinliklerin ruhu (*Can*), alt âlemin seremonilerine katılma iznini verdi."

Yani burada anlatılmak istenen; "persona" veya alıştığımız hâkim kişiliğimiz devreden çıktıktan sonra, yeni kişiliğimizin gözleri ile bakarsak alt âlemin (alt bilinçdışı) bizi daha az korkutacağıdır (bu durum psikoterapi sürecine aşina olmak veya nefs psikolojisi açısından nefs-i levvâme'den hayat sahnesinde olup biteni ibret gözüyle görmek şeklinde tanımlanabilir). Jung şöyle devam eder: "Bunlar Tanrı'nın amaçlarını anlamam için gerekliydi. Bu ritüeller vasıtasıyla bana mağfiret sırrı açıklanıyordu."

Jung bununla ne demek istiyor? Bilincimizde ve bilinçdışımızda taşıdığımız suçluluk, yetersizlik, inançsızlık, ümitsizlik, güvensizlik duygularının kökleri alt âleme (gölgeler, kompleksler vb.) uzanır ve bu alt âlem onları içimizde canlı tutar (mesela seneler evvel yaptığımız bir hata ateşinin, pişmanlığımıza ve tövbemize rağmen hâlâ bağrımızı yakması). Bu durumda "ateşin" sönmesi için onları görmek, kabul etmek, verdikleri tüm acıya rağmen onlarla yüzleşmek gerekir. Ama diğer yandan da, "Evet, kabul ediyorum, varsınız ve siz benim bir yönümsünüz, ama ben sadece siz değilim" diyebilmek gerekir. Böylece (bir ömür boyu onlardan kaçmak yerine -bu durumda gölgeler hiç peşimizi

Tanrı (yani "Ehad") arasındaki en güçlü engeldir.

[116] Salome, Hz. İsa'nın (as) çarmıha gerilmesine sebep olan, Kral Herod'un hafifmeşrep üvey kızıdır. Vaftizci Yahya'nın da idamına neden olmuştur. Hilekâr, ahlaksız, kötü kadını temsil eder.

[117] Tüm bu sembolizme nefs psikolojisi açısından bakarsak; (nefs-i hayvani, nefs-i şehvani, nefs-i natıka ve nefs-i derrâke sıralamasında) Hz. İlyas nefs-i derrâke veya idrak eden nefse benzerken, Salome nefs-i şehvani, yılan ise nefs-i hayvani olabilir.

bırakmaz) onları affetmek, hatta şefkatle bağrına basmak, ama bir yandan da kesin bir kararlılıkla "Ben artık o hataları tekrarlamayacağım çünkü ben sadece onlardan ibaret değilim" diyebilmek gerekir.[118]

Bu arada "anima"nın (hayat kadını Salome) paradoksal yönünü tekrar hatırlayalım: Hz. İsa'yı seviyor ama yine de onun havarisini öldürtüyor. Yani "Eros" veya anima, ilkel hâliyle hem sevgi hem de nefret... Eros/arzu/Salome; şekilleri yok eden, kendisi şekilsiz ve tanımsız olan... Tutunabildiği, içine alabildiği şekilleri, eşyayı, nesneleri, insanları bir yandan "seven" (nasıl sevgiyse!) ama bir yandan da içine alamadıklarını (hatta aldıktan sonra bile) yok eden tahripkâr arzu...[119]

İşte bu iptidai libido (hayat kadını Salome), yani nefs-i şehvani, varoluşun (tecelliyatın) gidişatını (taayyün/belirginleşme), feraset (ileri görüş) ile göremez; ama her dokunduğunu (nazar ederek) arzular. Öte yandan, "feraset" (Hz. İlyas), kendi kendine güçlü değildir, çünkü sabittir; ama arzu (Salome) güçtür, hareket eder. Feraset, şekle ve şeylere varmak için arzuya ihtiyaç duyar; ama arzu da feraset olmadan onlara varamaz (çünkü kördür).

İşte bu gerçek, Jung'a göre, Hz. İlyas (as) ve Salome hanımefendinin birlikteliğinin esrarıdır. Peki, sahnedeki üçüncü oyuncu olan "yılan" neyi temsil eder? Yılan iki prensibin kayıtsız şartsız farklılığını vurgulayan semboldür (Hz. Havva ile Hz. Âdem arasındaki gibi). Evet, hikmet ve arzu iç içe, ama arada "Yılan efendi" var; hem ayırıyor hem de birleştiriyor.[120]

Aynı sembolizme Hz. Mevlânâmızın (ks) *Mesnevî-i Şerîf*'indeki ağaç altında uyuyan adam ve içine giren yılan hikâyesinde de şahit oluruz.[121]

Yanardağın Kraterine İniş

Bir sonraki gece Jung hayallerinde devasa bir yanardağın kraterine iner. Dipte sütunlu bir malikâne durur. Salome orada âmâ gibi elleriyle duvarları yoklar; arkasında yılan vardır. Yaşlı adam malikânenin kapısından Jung'a sorar: "Burada ne arıyorsun?" Jung, "Hasretten yanıyorum, yorgunum, cehalet içindeyim" der. Sonra İlyas (as) ve Salome hanım içeri girerler. Jung da onları takip eder ve içeride ateş gibi parıl parıl parlayan bir kristal içinde Hz. Meryem ve Hz. İsa'yı görür. Aziz Petrus, Papa, Buda, Tanrıça Kali; hep-

[118] Vehmî benliklerimizden geri özdeşleşme (*disidentification from our imaginary selves*).

[119] Tüketim toplumuna bu manada da bakabiliriz.

[120] Mitolojide yılan sembolüne tüm medeniyetlerde çok sık rastlanır: Yılan/ejderha ve kahraman savaşları, "Şahmeran" vb. Hayat da yılanın kıvrılışı gibi bir o yana bir bu yana seyreder; kâh düşünür taşınır kâh da arzularız. Yılan hem bir düşman hem de "sağı solla" birleştiren "köprü"dür.

[121] "Bir adam ağacın altında uyuyakalır ve yılan ağzından içine girer. Oradan geçen bir atlı durumu fark edip adamı kusturur. (Orada uyumuş olan insan, insan-ı gafildir; ağzına giren yılan nefs-i emmâredir. Emir süvari Mürşid-i Kâmil'dir, onu uykuda iken döve döve uyandırıp kırda bayırda koşturması riyazet ve mücahededir, yılanın çıkışı da salikin nefs-i emmâreden kurtulmasıdır.)" Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş.C., Ötüken Yayınları, cilt 2, beyit 1880.

si oradadırlar. Kali[122], ellerini ovuşturan Salome'ye benzer ve Hz. İlyas taşlaşmış gibidir.

Jung, İlyas (as)'dan yardım ister; Hz. İlyas sola doğru, Salome sağa doğru döner. Jung, İlyas (as)'ı takip eder ve karanlık bir odaya girerler; tavandan sarkan kırmızı bir avize, bir de aslan heykeli vardır. İlyas (as) heykele yaslanır ve Jung'a seslenir:

"Kaygılı mısın?"

Jung'un bu bölümden çıkardığı, bendenizin anlayamadığı netice, "Eğer düşünceler dünyasında yaşıyorsak mutlaka o düşünceler olmak zorunda mıyız?" sorusudur. Jung'un yorumu,

Bu cümle bana psikolojik tarafsızlığı (*objectivity*) öğretti.

oluyor. Evet, benim her türlü düşüncem var, ama ben sadece o düşünceler değilim (bu durum bize göre, nefs-i levvâme mertebesinden rasyonel akılda olup bitene bakmak şeklinde tanımlanabilir). Kendi kendimize bakarken gerçekleştirebileceğimiz bu yaklaşım, özellikle kronik suçluluk duygusu yaşayan ve katı bir süperego (anne babadan kaynaklanan ve vicdan gibi hikmet değeri taşımayan, yargılayıcı, çoğu zaman acımasız üst benlik) altında acı çeken insanlar için büyük rahatlama getirebilir. Terapi esnasında da Jung bu duruma işaret etmek için bazen,

"Lütfen susun, şu anda içinizde bir şeyler oluyor."

dermiş. Bu arada Salome hanımefendi geri döner ve Jung'a,

"Ben senin kardeşinim, o da (İlyas -as-) bizim babamız."

der. Jung,

"Peki, annemiz kim?"

diye sorunca, Salome:

"Hz. Meryem".

der. Anladığımız kadarıyla bu bölümde Jung, adım adım Hristiyan temel sembolizmini (Trinite/Teslis) iç âleminde çözmeye çalışıyor. Zahirî sembolleri iç semboller hâline çeviriyor.[123] Jung'un bu bölüm üzerine yaptığı kendi yorumlarını da değerlendirelim.

Eğer kendini bırakırsan (*merkezî benliğinden, yani Can'dan kopmayı kastediyor*), başkalarında yaşarsın, bencil olursun. Bu, maymununkine benzer bir taklitçiliktir. Kahraman arketipi, bu taklit açlığından gelir. Persona/hâkim hayat rolü (veya rolleri), bu temeller

[122] Kâlî -Kâlikā olarak da bilinir- sonsuz enerjiyle bağlantılı olarak bir Hint Tanrıçası'dır. Kali ismi; siyah, zaman, ölüm, ölümün efendisi, Şiva anlamlarına gelen *kāla*'dan gelmektedir. Kali "siyah olan şey" manasına gelmektedir. Bu nedenden dolayı, Kali, zaman ve değişim tanrıçası olarak görülür. Kali aynı zamanda Bhavatarini (genel anlamıyla "evrenin kurtarıcısı") olarak da anılır. Son dönem dinî akımlar, Kali'yi büyük ölçüde iyiliksever bir ana tanrıça olarak düşünürler.

[123] İlyas (as), Jung'a göre, toplumsal bilinçdışından gelen merkezî benlik sembolü (bize göre Can); Salome, anima'nın iki yönü, yani hem katil hem âşık; Hz. Meryem de anima'nın en yüce, mübarek hâli.

> üstüne oturur. Bu nedenle "kahraman" öldürülmelidir.[124]
>
> Biliyor musun niçin içindekinden -maymunluktan- vazgeçemezsin? Yalnızlık korkusu ve kaybetme korkusundan dolayı... Kendini yaşamak demek, kendi görevini kendin üstlenmek demektir. Başarı istiyorsan saf arzularının değil (Salome), hikmetin ve aklın peşinden git; korkma, biraz sonra Salome de oraya gelir, arınmış bir şekilde ve elleri kanlı olmadan...

Evet, Meryem Ana (as) ve çocuk bu içsel değişimin esrarına delalet eder. Jung şöyle der:

> Eğer hikmet ve arzu içimde birleşirse, bir üçüncü kuvvet doğar ve ilahî çocuk bu yeni yaratılışın sembolüdür. Evet, Tanrı'nın oğlu olmasam bile, yine de O'nun temsilcisiyim, çünkü O'nu doğuran da benim içimde (*Can'ını kastediyor*). Ve ben O'nun bir yandan da kuluyum (*servant*)[125] (...) Geçmişi anahtarla kilitlerken, elimde geleceğin anahtarı var. Değişim nasıl olur? Sembolün içine daldığında sembol seni değiştirir. Salome (şehvani nefs), dişil zevkperestlikten kurtulur; o zalim Tanrıça'dan kurtulursun... Hayretin derinliklerinde hikmeti takip et, kör arzularını değil!

Çözülüm

Özet olarak bu bölümde Jung, Hz. İsa gibi cehenneme inip acılar çektikten, beyaz ve kara yılanın savaşını gördükten ve kendisi de kanı akıncaya kadar yılan tarafından sıkıldıktan sonra, artık kör olmayan Salome (aşkı temsil eden olgun anima) tarafından kurtarılır. Evet, kahraman öldürüldükten sonra derinliklere (düalizm âleminin en karanlık vadilerine) iniş başlar, çünkü artık taklit edilecek sembol kalmamıştır. Orada körü körüne bir savaştır gider. Ve tabii ki bu iç savaş, eninde sonunda dış dünyaya da yansır (Dünya Savaşları). İçte öfke ne kadar artarsa, bu öfke kardeş insanlara o denli yansıtılır. İşte bu savaşta bize, tekâmül etmiş anima (vicdan/aklıselim) yardım eder. Bizi kara yılanın (ilkel rasyonalite) baskısından kurtarır.

Jung'un bu fikirleri ilk bakışta biraz basit gibi gelse bile, bizi yine de şu temel sorguya yönlendirir: "İnsanlar niçin savaşır?" Evet, ekonomik sebepler, hükmetme arzusu vb. gibi temel insani ihtiyaç ve nefsani zaaflar savaş nedenleri olabilir; ama daha başka derin dinamiklerin dünyaya yansıması da söz konusu olabilir mi? Acaba zahirî savaş, dışarıda başlamadan evvel bizim derinliklerimizde mi başlar? Yani alt bilinçdışı kaosu arttıkça, belirli bir dayanma sınırından sonra bunu artık dünyaya yansıtmak bir zaruret hâline mi gelir? Ve bu savaşın ön belirtileri, toplumda yaşanan anlamsız huzursuzluklar ve şiddet gösterileri olabilir mi? Bunları yazarken, mesela Gezi olaylarını, okullarda ve stadyumlardaki şiddeti düşünüyorum. Nefs psikolojisi açısından baktığımızda, bu şiddet insanın celâl ve cemâl isimlerindeki dengesizlik gibi görünüyor. Gelişmemiş anima'sı ve ilkel kalmış animus'u ile insan, özellikle de erkek dünyası, potansiyel bir tehlikeyi temsil edebilir. Dünyadaki en tehlikeli canlı türü genç erkeklerdir!

---

[124] Jung, burada kahraman derken kendi hâkim rolünü anlatıyor. Ama her insan kendi tarzına uygun başka rollere sığınabilir. Bu rol birimizde gücü, bir başkasında ihtirası (politik, ideolojik, bilimsel), bir diğerinde dindarlığı ya da maneviyatı temsil edebilir.

[125] C.G. Jung, *Red Book*, *a.g.e.*, s. 250, "*I am its servant just as the Pope is.*"

"Can"ın Peşinde

Üçüncü Gece[126]

Nefsi (Salome) Jung'a fısıldar:

> "Sus ve dinle, deliliğini anladın ve kabullendin mi? Ya tüm temellerinin o delilik üzerine oturduğunu? Evet, o deliliği ne küçümsemeli (yadsımalı) ne de ondan ürkmelisin, tam tersine ona hayat vermelisin. O delilik, lâtif nefsinin (*spirit*) özel bir hâlidir ve tüm öğretilere, felsefelere ama hepsinden önce de günlük hayatına yansır."[127]

Jung itiraz edince Salome gülümser ve

> "Bak, zaten tımarhanedesin."

der. Ve o anda şişman psikiyatr devreye girer. Jung kendi kendine sorar:

> "Her şey içimde altüst oldu, kaos yaklaşıyor, burası dibin en dibi mi?"

Sonra Jung kendisini okyanus ortasında bir vapurda bulur, yanına biri yaklaşır ve,

> "Ne oldu?"

diye sorar. O yaklaşan kişi tımarhane arkadaşı bir deliye dönüşür, meğer beş yıldır oradaymış. Jung'a,

> "Ben Nietzsche'yim, Hz. İsa'yım, kurtarıcıyım; ama beni dışarı bırakmıyorlar. "

der. Jung sorar,

> "Kim bırakmıyor?"

---

[126] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 298.

[127] Burada hepimizin alt bilinçdışında hüküm süren deliliğe işaret var. Delilik, hatta zırdelilik potansiyeli, cümlemizin derûnunda mündemiçtir (fazlasıyla vardır!). İçimizdeki delileri görmek, onları kabul etmek ve (onlardan kaçmak yerine) onlara usulca yaklaşıp yanaklarından öpmek onları uslandırır; çünkü onlar kaçanı sevmezler, kaçtıkça kovalarlar... Öptükten sonra, "Evet, sizler bensiniz, ama ben sadece sizler değilim" deyip oradan yine usulca ayrılabiliriz.

Deli,

"Şeytan" der. "Meğer o doktor şeytanın ta kendisiymiş..."

Deli devam eder:

"Ben Meryem ana (anima) ile evlenecektim, ama o, O'nu büyülemiş, her gece o doktordan hamile kalıyor, sabaha doğru doğuruyor, ama şeytan o çocuğu yine öldürüyor!"[128]

Jungiyen sembolizm ilk bakışta bize saçma sapan gelebilir ama gördüğümüz bazı rüyalarımızı anımsarsak böyle bir sembolizmin bizlere de pek yabancı olmadığını fark ederiz. Bu son kısmın psikolojik yorumu şöyle olabilir: Tımarhaneye kapatılmış "deli" (yani mesela kredi kartı borcuna girmiş, maçlarda etrafı yakıp yıkan, bir ideoloji uğruna her türlü deliliği yapan vb. davranışlar sergileyen bizler), eğer aklıselimi temsil eden mübarek anima'sı (Hz. Meryem) ile buluşabilse (evlenme; tevhidi, asli birliği yaşama), tımarhaneden kurtulacaktır. Ama kim devreye giriyor? İçimizdeki "mübarek"... Ve doğan her çocuğu (olgunlaşma, değişme potansiyeli) öldürüyor. Bakın şimdi sembol nasıl anlam kazandı!

Sonra Jung o alt bilinçdışı âlemini tasvir etmeye başlar:

"O denizi bilen, oraları tanıyan, yolculuktan sonra karaya dönen kişi, tüm insanları sarhoş, yarı deli ya da uykuda gibi görür. Evet, alt bilinçdışına inen ve kaosu gören, artık kendini saklayamaz. Çünkü o artık dibi görendir. Sonsuzluğun düzen ve düzensizliğini, kanunsuzluğun kanunlarını yaşamıştır."

Nitekim başarılı bir terapi sonrası, çoğu insan çevresine bir başka gözle bakmaya başlar.

Ve Jung, Hz. İsa'nın (as) insanda tecellisini, derûnumuzda doğan ilahî çocuğa benzetir:

"Ancak bir peygambere yakışan bir sevgi ve hoşgörü ile bu âlemin rezilliğine yaklaşabilirsek, orada olup biteni kabul edebiliriz (mazur görürüz). Ama bu süreç çok acılıdır; içimizde sayısız mezarlar, cesetler vardır; oradan çürümüş şerrin (*evil*) pis kokusu gelir... Orada insanın nefsi edepsiz bir hayat kadını hâline dönüşür, insanlar tarafından yaratılmış kelimelerin esiri hâline gelir (*ilahî kelâmın yerine*).

Evet, bu aşağıların aşağısı (*esfele sâfilîn*) ile irtibat kurmak rahmet kaynağı (*source of mercy*) olabilir. Hasta olduğumuzu kabullenebilirsek; huzursuzluğu, alçalmayı, küçümsenmeyi göze alabilirsek, içimizdeki "tanrı" (*Can kuvvesi, ilahî çocuk*) sağlığına kavuşabilir ve yükselir. Ölüm dünyasının çürümüş pisliğinden, çamurundan kurtulur. Ama bu iniş tehlikeli de olabilir; kötünün, şerrin gözleri sana bakar ve senin nurunu (*bir vampir gibi*) emmek ister. Bu rezillikleri ibret gözüyle görürsen, o cehennemin tabanına bir tohum atmış olursun. O tohumdan bir hayat ağacı büyür, alt ile üstü birleştirir. İki ucunda da ateş ve kan vardır, hayat bu iki uç arasında cereyan eder... Asıldığın yerden kâh yükselir kâh da düşersin. Cayır cayır yanan diplerin güneşi kaos içinde parlarken, üstlerde bir güneş daha yükselir.[129]

[128] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 109.

[129] Jung doğan çocuğa "Fanes" adını verir ve "esma-i hüsna"yı (Allah'ın -cc- güzel isimleri evvelu, âhiru, bâsitu; *bkz.* s. 55) anlatır gibi, bu ilahî çocuğun özelliklerini anlatır (*bkz.* C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 301, dipnot: 211).

Bu bölümün özetine bakarsak, Jung tekâmül için önce dibe vurmayı, sonra tefrik/fark hâlini geçip, aşağılardan yukarılara doğru giden yolu seçmeyi öneriyor ve iyi ve kötü arasındaki farka aşırı takılmadan yürümeyi...[130]

Bu manada nefsani tıkanma veya duraklama/*stagnasyon* demek, farkı terk edip düalizme yeniden batmak (yani o "kötü" çocuğun hâli ile hâllenmek) manasına geliyor.[131]

Dördüncü Gece[132]

Bu bölümde Jung kütüphanecinin mutfağında biraz kaldıktan sonra, bir duvarda asılı bulunan yeşil perdeleri açıp yüksek tavanlı bir hole girer. Bu hol muhteşem bir bahçeye açılır. Burada Jung, R. Wagner'in *Parsifal* adlı operasından esinlenerek kendi rollerini oynamaya başlar.[133]

Jung bu hayallerinde Parsifal olur; zırhını çıkarır, üzerinde tövbekârlığı temsil eden beyaz bir gömlekle, temizlenmek için kutsal kaynağa gider. Sonra yine gündelik elbiselerini giyer ve sahnedeki kendisinin (yani Parsifal'in) yanına gelir. O ise yerde dizleri üstünde duadadır, kalkınca Jung onunla bir olur. Jung'un yorumu şöyledir:

> Burada yine hâkim persona'nın (*bu sahnede kahraman, mübarek vs.*) sorgulanmasını görüyoruz. Eğer bir persona bizi hükmü altına alırsa, diğer insanlarla mesafemiz daha da artar ve arada bir uçurum açılır. Lâtif nefsin (*spirit*) tüm acılarına (*çünkü kutsal kaynakta yıkandı, temizlendi*) ve kendine olan tüm inancına rağmen, onunla (*persona*) tekrar yüzleşirsen işte o zaman tekâmül başlar. Evet, kendi evvelki hâlini hicvettiğinde/alaya aldığında, tüm ilahî yakıştırmalar ve kahramanlıklar üstünden dökülür, insan olursun... İçindeki diğeri için (*bir ben vardır benden içeru.../*Yunus Emre [ks]) senin rollerin gülünçlük vesilesidir. Kimin talihi veya talihsizliği nedeniyle özel bir yeteneği varsa, kendini (sadece) o yetenek sanmanın tuzağına düşer. O kabiliyetin soytarısı olur. Çünkü yetenek bizim dışımızdaki bir şeydir. Ama öbür yanı ile de yüzleşirse bu "yeteneğini" (kazasız belasız) taşıma hâline erişir.

---

[130] Herhangi bir hâle "takılmamak" ile kastedilen; mesela derûnumuzda gördüğümüz çok öfkeli, canavar gibi bir çocuğu müşfik bir anne gibi mazur görüp affetmek, onun bizim içimizde uyandırdığı suçluluk ve yetersizlik duygularını aşıp onu uyutarak yola devam etmektir.

[131] Nefs psikolojisine göre, kaygı ve yeisi aşabilmek için (*Lâ havfün aleyhim velâhüm yahzenûn* hâli) (*bkz.* Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, Yunus Sûresi: 62) "görmek" yetmez, ileride göreceğimiz gibi asli ilahî temel prensiplere (nass'lar) uymadan uzun vadeli tekâmül mümkün değildir.

[132] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 302.

[133] R. Wagner'in operasında şu sahne cereyan eder: İyiliği temsil eden asil Titürel, şatosunda askerleri ile birlikte mukimdir. Şatoda iki sembolik obje vardır: kutsal kâse ve sihirli mızrak. Kötülüğü temsil eden Büyücü Klingsor ise kendi şatosunda şerler planlar. Şatoda fettan, baştan çıkarıcı çiçek kızlar ve onların başı Kundri vardır. Büyücü Klingsor kutsal kâseye göz dikmiştir. Titürel'in oğlu Amfortas, bu kötü niyeti bildiği için kutsal mızrağı alıp Klingsor'u öldürmeye gider. Ama fettan kız Kundri onu baştan çıkarır ve Amfortas mızrağı elinden düşürür. Anında Klingsor mızrağı alıp onu yaralar. Kutsal kâseden gelen bir ses, sadece saf ve günahsız birinin mızrağı Klingsor'dan geri alabileceğini söyler ve şövalye Parsifal devreye girer. Neticede Kundri'nin büyüsü Parsifal'e işlemez ve Klingsor şatosuyla birlikte gözden kaybolur...

> Ve "tanrı" (ilahî çocuk) hayatıma girince, tevazu/fakr (*poverty*) hâlime geri dönerim. Çirkinliğim, gülünçlüğüm meydana çıkar (*yani "persona balonları patlar" demek istiyor*).

Bu "tanrı", daha önce de gördüğümüz gibi, aslında Jung'a göre, onun özel tanrısı, ona yol gösteren ve onu terbiye eden mürebbisi, Rabb-i Has'ı, yani "Can"ıdır.[134]

Jung bu bölümde ona *Atmavictu*, yani "hayat nefesi/yaratıcı dürtü" (*creative impulse*) adını verir.[135]

Evet, hayalin devamında Hz. İlyas Nebi çocuğun üstüne yatar, ağzını çocuğun ağzına koyar, ona nefes verir, gözlerini onun gözlerine diker; bu suretle diplerdeki ölü çocuğun bedeni ısınıp canlanır.[136]

Ve Jung derinliklerinde bulduğu "can"ı tanımlamaya devam eder:

> Ben O'yum. Adı olmayan... O, kendini bilmez; ismi kendisinden bile saklıdır. İsmim yok, çünkü daha önce var değildim, şimdi oluştum. Kendimi ikiye böldüm ve kendimle birleştim. Evet, ilahî çocuk doğdu (*ilahî ikiz*). Evet, güçlü bir düşmanı yakaladım, dostum yaptım; hiçbir şey beni o karanlık varlıktan (*dark one*) ayıramaz, o tıpkı gölgem gibi... Onun gizli emeli istikametinde ona hizmet vermeliyim. O karanlık varlığa...

Filemon, Ka, İzdubar, Atmavictu hep bu alt bilinçdışının mahzenlerinde doğan psödo-can'ın değişik isimleridir.[137]

Bu bölümden çıkarabileceğimiz dersler, öncelikle "Can" diye tanımlanan insanın bu Hazret-i İnsan potansiyelini, cüzi irade ile alt bilinçdışının mahzenlerinde aramanın ne kadar sakıncalı ve manevi tekâmül açısından ne kadar tehlikeli olduğudur. Kulluk bilinci yaşamadan, baş secdeyle buluşmadan bilinçdışının karanlık ormanlarında "Can"ı aramak, "Can" yerine bizi "Gulyabani" ile karşılaştırır. Bu bölümde Jung'un, ileride Abraxas diye de adlandıracağı şeytanının gittikçe daha fazla tesiri altına girdiğini görüyoruz. Rehbersiz, kendi kendine gerçekleştirilen Yeni Çağ psödo-manevi arayışlarının tehlikesi budur. Nur topu gibi bir çocuk doğurdum zannederken karşımıza bir hilkat garibesi çıkar.

Bu bölümün psikolojik açıdan en önemli müşahedesi ise, bazı komplekslerin/gölgelerin, bilinçdışı-bilinç sınırına yaklaştıklarında bizde sanki onlarla birmişiz gibi bir his oluşturmaları... Ama varlıkları hâlâ bilinçli değil, eşikaltı... Yani derinliklerimizde bir elbise dolabı var ve biz bilmeden, kendiliğinden bazen oraya gidiyor ve kostüm değiştirip yeni bir rol oynuyoruz.[138]

---

[134] Rabb-i Has/özel Rabb tabiri *Fusûsu'l Hikem*'de geçer (Ebu'l alâ Afifî, *Fusûsu'l Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yay., 2000, s. 176, 181, 184, 476).

[135] Burada ders alacağımız büyük bir çelişki yaşıyoruz. İman prensiplerini izleyip de rahmani olarak varlığını hissedebileceğimiz "Can" ile Jung'un alt bilinçdışında bulduğu "Can" çok farklıdır. İleride ve aşağıdaki satırlarda göreceğimiz gibi, bu spekülatif "Can", bizim tasavvuftan feyzaldığımız "Can" hakikatine göre çelişkiler taşır.

[136] "Senin en dibin, ölümü andıran bir uykuda bulunmakta; onun ayrılamaz ve ayırt edilemez bir şekilde iyi ve kötüyü içinde barındıran bir hayatın samimiyetine ihtiyacı var. O şey, uyandırman gereken, koyu renkteki toprağın oğludur. O, aynı anda hem erkek hem kadındır." (C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 304.)

[137] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 305, dipnot: 227.

[138] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 305, dipnot: 232.

Gaipten Üç Haber[139]

Ocak 1914'te Jung hayallerinde Salome'yi (nefsini) çağırır ve ona derinliklere doğru dalmasını söyler. Salome ona:

> "Peki, oradan tüm çıkaracaklarımı kabul edecek misin?"

diye sorar. Jung, "Evet" deyince yolculuk başlar. Salome oralarda eski ve paslanmış bir zırh, kurtların delik deşik ettiği mızraklar, eğrilmiş mızrak uçları, kırık oklar, çürümüş kalkanlar, kafatasları, insan ve at kemikleri bulur... Salome şöyle der:

> "Evet, yaptığın savaşlarda dünyayı kirlettiğin tüm eşya ve silahlar burada. Ve daha da beteri var: kardeş katli; sinsi, korkak, öldürücü darbeler; işkence, çocuk kurbanlar, insanların kitle hâlinde imhası, kundakçılık, ihanet, savaş, veba, tabiî afetler, batık gemiler, yıkılmış şehirler, kıtlık... Ve dağlar gibi korku... Ve tüm geçmiş medeniyetlerin hazineleri, muhteşem tanrı sembolleri, tapınaklar, resimler, papirüs tomarları, kitaplar, ilahiler, efsaneler..."

Jung kendi yorumunda şöyle der:

> Salome bana savaşların sefaletini, büyünün karanlığını ve gelecekteki dinin armağanlarını sundu.

Jung bu manzarayı görünce, daha önce bildiğini sandığı (ön yargıları) her şeyi üstünden atar, bu bilmeceler ile dolu dünyanın çeşitliliği önünde -hayretle- durur. Ve dehşet, abdallık, tevazu, acziyet hâlleri yaşar.

Bu hayalinde Jung, sanki hızlandırılmış bir film şeridi gibi tüm insanlık tarihiyle temasa geçiyor. İnsan olmamız hasebiyle geçmişte müşterek atalarımızın bütün yaptıkları bir manada bizim de "eserimizdir" ve ferdî olmasa da insanlık adına bizler de bu sorumluluğu taşırız. Peki, tarihe ibret gözüyle bakmak bizlere ne kazandırabilir?

Haç Yolu[140]

Meydanda çarmıha gerilmiş biri... Kara bir yılan haçın altından dolanıp çarmıha gerilmişin içine girer, sonra da ağzından beyaz bir yılan olarak çıkar. Ölünün başına taç gibi dolanıp ışık saçmaya başlar... Bu arada doğudan güneş doğmuştur. Bu manzarayı gören Jung'un omzunda duran kuş, Jung'la konuşmaya başlar:

> "Yağmuru yağdır, rüzgârı estir, suları akıt, ateşi yak..."

Bu bölümün izahını Jung, *Kara Kitap*'ta verir.[141] Orada Salome (nefs) şöyle konuşur:

> "Alt âlemim üst âlemimle birleşmezse, üç parçaya bölünürüm; yılan (veya bir başka hayvan) avare avare, kötü bir ruh gibi orada burada dolaşır, insanların gönlüne korku ve

[139] C.G. Jung, *a.g.e.*, "The 3 Prophecies", s. 305.

[140] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 309.

[141] C.G. Jung, *Black Book*, 6: 1916.

hasret salar. İkinci parçam insani nefstir (*human soul).*[142] Üçüncüsü ise ilahî (göksel) yönümdür. O, tanrılarla beraber, senden çok uzakta, sana meçhul bir kuş gibi yaşar."

Jung bu sembolizm ile ne demek istiyor? Öncelikle "çarmıha gerilmiş insan" sembolü, tekâmül için eziyeti göze alan insanı temsil eder. Bu iç yüzleşme/mücahede/kendini tanıma sürecinde sadece teori yetmez, tatbikat/uygulama da gerekir. Aslında nefs ile bu yüzleşme insanın en yüce savaşıdır.[143] Kendini arayan, "aşağılara" inmeyi göze alır; kendi aslını ve zavallılığını kabul eder, en güçlü silahını (aklını) kendine çevirir. Jung bunu şöyle ifade ediyor:

Kendinden daha değerli bir kurbanı Tanrı'na sunamazsın.[144]

Eğer biz bu hayali bir rüya gibi yorumlarsak, insanın içine giren yılan; ilkel, nefsani libido, yani şehvetin bu arınma süreci esnasındaki olgunlaşmasını temsil eder. Cinsellikle, tenperestlikle başlayan şehvet, himmet hâline dönüşür ve renk değiştirirken, konumu da değişir. Artık başın tacı olmuştur. Omuzdaki kuş ise, artık o ıslah olmuş yılandan korkmayan Rabbani ilham kuşu veya "Can" sembolü olabilir. Yine bu bölümde Jung, sıradan konuşma ile sembolik mana taşıyan kelimelerle konuşma (fesahat) arasındaki farkı vurgular. Tasavvufa göre bu fark, nefsani ve kalbî kelam arasındaki değişikliktir.

Bölümün sonunda Jung; cüzi irade, niyet ve "her an yeniden yaratma" üzerine tefekkür eder. Aslında aradığı hikmettir, külli iradeye teslimiyettir; ama bir "rehber"i olmadığı için zihin bataklığında bocalar. Ve o rehberi bulmak için uzak ülkelerdeki bir sihirbaza gitmeye karar verir.

Sihirbaz[145]

Jung, hayallerinde kendini kırlarda lalelerle çevrilmiş küçük bir evde bulur. Burada Filemon ile Bosis beraber yaşarlar.[146]

---

[142] Nefs-i derrâke ve nefs-i nâtıka.

[143] Bir savaştan sonra Efendimizin (sav) şöyle buyurduğu rivayet edilir: "Şimdi büyük cihad (savaş) başlıyor." Ashabın "Büyük cihad nedir?" sorusu karşısında ise âlemlere rahmet olarak gelen Resûlullah (sav): "Nefsinizle yapacağınız mücadele" buyurur.

[144] Nefsin alt katlarında gerçekleşen bu temizlik (nefs tezkiyesi), tecrübi bilgi ve ilahî bir rehberlikle tamamlanmadıkça ve desteklenmedikçe, herhangi bir ahlaki değer taşımaz. Tamamen keyfî bir değerler rölativizmine düşmemek için neyin doğru, neyin yanlış olduğu, rahmani bir referans sistemine dayanmalıdır. Yoksa psikanaliz medeniyetinin değerler kaosunda, hedonist/zevkperest, sözde özgür ama aslında menfaatperest hâllerimizi tekâmül zannedip daha da aşağılara düşerken yükseldiğimizi sanırız.

[145] C.G. Jung, *Red Book*, W.W. Norton & Company, 2009, s. 312.

[146] Ovid'in metamorfozlarında, Tiyana adlı bir yerde (Niğde'nin Kemerhisar ilçesi) yaşlı bir çift yaşar: Filemon ile Bosis. Bunlar, tebdil-i kıyafet dünyaya inmiş olan tanrılar Zeus ve Hermes'i evlerinde ağırlarlar. Fakat tanrılar öfkelidirler, çünkü daha önce çaldıkları hiçbir kapı onları misafirliğe kabul etmemiştir. Bu nedenle o beldeyi bir sel ile yok etmeye karar verirler, ama Filemon ile Bosis'i kurtarıp onlara eski evlerinin yerine bir de tapmak inşa ederler. Daha fazla teferruat için *bkz.* Şefik Can, *Klasik Yunan Mitolojisi*, İnkılâp Yayınları, s. 38.

Jung, bu bölümde Ovid'in *Metamorfozlar*'ından ve Goethe'nin *Faust*'unda geçen hikâyeden ilham alarak nefs yolculuğuna devam eder. Goethe'nin kitabıyla aynı adı taşıyan karakter Faust, kötülük sembolüdür (çünkü Filemon'un arazilerine ve evine sahip olabilmek için Mefisto/şeytan ile iş birliği yapar). Filemon[147] da tanrıları ağırlayan bilgeyi, kâmil insanı ve olumlu manada sihirbazı temsil eder. Yani bu bölümde iyi ile kötünün mücadelesini görürüz. Niye sihirbaz Filemon'a gerek duyulur diye Jung'a sorarsanız, cevabı şöyle olur:

> Sihir ve büyü Hristiyanlık öncesinin pagan (putperest) yöntemleridir. Alt bilinçdışında hâlâ daha putperestlik hüküm sürdüğü için, orada düalizm ikilemleri daha orijinal hâldedirler. Oraya ancak bir "sihirbaz" inebilir. Orada henüz günah yoktur, ama o (potansiyel) bilince yükselirse, şer (günah) meydana çıkabilir. Bu nedenle Filemon, bir yönüyle (alt bilinçdışındaki hâli) yıkıcı (yılan sembolü), ama diğer yönüyle (bilinçli) yapıcı ve müspet olabilir (yılanın zehrinden ilaç yapılması).

Burada Jung, yine arketiplerin (Filemon, derûnumuzdaki bilge insan) çift kutupluluğuna dikkati çekiyor. Bosis, Filemon'un manevi dişil ikizidir. Filemon, sihirli bir değneğe sahip olmanın yanı sıra, Hz. Musa'nın altıncı ve (Kabalistik sihirli sözler içeren) yedinci kitabı ile Hermes Trismegistus'un (Hermes + Mısır tanrısı Toth) bilgeliğine de sahiptir.

Jung, öğretisinin çoğu yerinde gnostik sembolizmi kullanır. Kabala ise aşağıda açıklayacağımız gnostisizmin Musevi versiyonudur. Peki, gnostisizm nedir? Gnostisizm, insanlığın antik çağlardan bu yana var olan din ve maneviyata yaklaşımının kutuplaşmış iki yönünden birini temsil eder. Birincisi, kulluk bilinci ile tek bir Tanrı'ya teslim olarak O'nun çizdiği yolda yürümek; diğeri ise hakikate ulaşmak için "dinler yetersizdir" deyip akıl ve sezgi yoluyla kendi dinini "yaratmak" veya uydurmak. Aslında kendi aklına tapan mağrur öğretide, diğer dinler küçük görülür; "hakiki bilgiler ancak 'ruhsal' ve psişik gelişim yoluyla edinilebilir" görüşü savunulur. "Ruhsal" gelişim yolunda en önemli bilgi kaynaklarından biri, ruhsal âlemden ruhsal irtibatlarla alınabilecek, yüksek bilgiler içeren tebliğlerdir ki bunlar seçkin insanlara verilir. Gnostik görüşün temellerini eski İran dini Mazdeizm (Ehriman/Ahura Mazda), Maniheizm, Marsiyonizm (Sinop'lu Marcion veya nam-ı diğer Simon Magus), Menanderizm (Antakyalı Menander) ve Valentinizme (MS 1100-1180) kadar izleyebiliriz. Gnostisizm; eski Mısır, İran, Yunan, Yahudi ve Hristiyan inançlarının bir karışımıdır. Aklına tapan bu elitist, mağrur, psödo-manevi/felsefi akım, Tanrı ve şeytan mefhumlarını da düalist bir yaklaşımla değerlendirir. Şeytan ve Tanrı, ya eş değerdir (Maniheizm) ya da Tanrı, şeytandan biraz daha güçlüdür (Valentinizm) yahut en uç örneklerinde şeytan son derece güçlüdür ve bu dünyanın yegâne hâkimidir. Gnostisizm, her çağda var olan rahmani ilahî öğretilere (vahiy) değişik oranlarda karşı çıkmış ve "Biz daha doğrusunu biliriz ama bunu herkes anlamaz" görüşünü savunmuştur. Modern dünyada gnostisizm, özellikle "Aydınlanma" medeniyet hareketi çerçevesinde Batı düşünce sistemine, hatta reformist Hristiyanlığa derinden tesir etmiştir. William Blake, A. Schopenhauer, (Gurdjieff akımını destekleyen) Madam Blavatsky,

[147] *filema*: öpmek, sevmek.

W.B. Yeats, H. Hesse, R. Guénon, A. Camus ve C.G. Jung bu görüşe yakındırlar. Luther Protestanlığında da M. Weber ve N. Brown'un işaret ettikleri gibi, gnostik tesirler çok yoğundur. 19. yüzyılda Hristiyanlığın çöküşü ile yeniden doğan "izm" dinleri, Aydınlanma kamuflajı altında gnostisizmin yeni bir versiyonudur. Auguste Comte'u (pozitivizm/ampirizm), modern gnostisizmin babası veya sahte peygamberi olarak görebiliriz. Bize yansıması ise "İttihat ve Terakki" adı altında olmuştur. Günümüzde kökü dışarıda olan tüm sözde-tarikatlar, modern isimler altında bilerek veya bilmeyerek gnostisizm dinini savunurlar. Bu cemiyetler, kişilerin zaaflarına göre maddi veya manevi güç vadederek, arayış içinde olan saf insanları kendilerine çekerler. Müşterek sloganları, "Mutlak etkinliği (*absolute efficiency*) arıyorsan bize katıl, başka yol yok" hezeyanıdır. "Dinler 'halk' içindir, biz dinlerin özünde saklı olan gizemleri biliriz" mesajını yayarlar. Dinler gericilik iken kendileri çağdaşlığı, modernliği, gerçek uygarlığı ve asıl kurtuluş olan "aydınlık" çıkış yolunu temsil ettiklerini savunurlar. "Aydın" tabiri buradan gelir. Hayır işlerine girer gibi görünüp, ne kadar hümanist, altruist olduklarını ispat etmeye çalışırlar; fakat gerçek manada infâk ve îsâr şuuruna sahip değillerdir. Jung gibi Hakk'ı, Hakk'ın kendi tebliğ ettiği yolda değil de, kendi bilinçdışlarının derin mahzenlerinde aradıkları için, zamanla devasa boyutlarda kaygı yüklenirler ve bu kaygıyı dinlere öfke olarak yansıtırlar. İdeolojileri sağ veya sol gibi görünse de, onları birleştiren müşterek payda, din düşmanlığıdır. İhtilal ideolojisi başta idealist gibi görünse bile; Fransız ihtilali, Marksizm, anarşizm hep gnostik yapılı gizli derneklerde başlamıştır. Amaç eski düzeni yıkıp, yeni bir dünya düzeni kurmaktır (Amerikan doları üzerinde yazan "*novus ordo seclorum*/yeni seküler düzen"). Bu yeni "düzen"in ahlak kaideleri de değişiktir; cinsel ve genel özgürlük adı altında her türlü ahlaksızlık mübah görülür, "Başkasına zarar vermediğin müddetçe ne yaparsan yap" etiği savunulur. Gizli amaçları, aile düzeninin yıkılmasıdır. Eğitim sistemine nüfuz ederler ve dinden bağımsız özgür düşünce adına her türlü ideolojiyi kullanırlar. Mesela Darvinizm, her şeyi başlatan insanüstü bir güç (yani Rabb'ül Âlemîn) yerine, evrim kuramını öne sürer. Yani dünya ve evren, şefsiz bir orkestradır. Bu gidişatın sonunda, ontolojik olarak bir tıkanıklık yaşadıkları ve "yükselmeyi" (felah/yarıp geçme manasında) ısrarla reddettikleri için şeytanla ittifak kaçınılmazdır. Trajik varoluş maceraları, hapishaneden çıkma ümidini yitirmiş mahkûmun "gardiyanla" aşk yaşamasına benzer. Öğretileri gereği, şeytan onlar için bu dünyanın mutlak hâkimidir ve onunla iyi geçinmek, suyuna gitmek gerekir. Bu nedenle bir yandan ahlaki rölativizmin (yani ahlaksızlığın) yayılmasına çalışılırken, bir yandan da şeytanın mutlak gücü sürekli vurgulanır. Ürettikleri her iki korku filminden birinde yer alan şeytan, onlara göre, bu karşı koyulmaz gücü gösterir. *Şeytan - The Exorcist-* (içine şeytan giren küçük kız ve rahibin intiharı), *Rosemary'nin Bebeği -Rosemary's Baby-* (başrolde Mia Farrow ile şeytanın doğumu), *Şeytanın Avukatı -The Devil's Advocate-* (başrolde Al Pacino ile New York'ta geçen), *Yüzüklerin Efendisi -The Lord of the Rings* (Karanlık Lord Sauron), *Uzay Yolu -Star Trek-* (Karanlık Lord), *The Matrix* (insanları sanal dünyaya hapseden güç), *Prometeus* (insanları yaratan uzaylılar) ve daha yüzlerce film ve televizyon yapıtı, bizleri bu neredeyse karşı

konulmaz olan "güce" inanmaya davet eder. Ama sadece inanmak da yetmez, kişi onun "ahlakı" ile de ahlaklanmalıdır. Eğer bugün gözlerimizin önünde ormanlar tükeniyor, türler yok oluyor, dünya gittikçe yaşanmaz bir hâle geliyor ve insan gittikçe yozlaşıyorsa, izini sürerek ulaşabileceğimiz tek bir adres vardır: "Aydınlanma" psödo-medeniyet hareketi veya paradigması ve onun tesirlerinin dalga dalga dünyaya yayılması. Bu hareketin nefs psikolojisi açısından nedenlerini ve anatomisini anlamadan modernizm, postmodernizm, hatta ülkemizde yaşanan "Ergenekon" felaketi de anlaşılamaz. Jung'un alt bilinçdışı macerası ve kitabın ileriki satırlarında açıklayacağımız, o derinliklerde bulduğunu sandığı "tanrı"sı ibretle analiz edilirse, "Aydınlanma"nın derin mantığını da idrak etmeye başlayacağız.

Bu bölümden çıkarabileceğimiz ders; eğer "arketiplerin" ilahî rabıtaları yoksa (Jung malum olduğu gibi bu rabıtayı kuramaz) rahmaniyetlerini yitirebilecekleri, tevhid'den kopabilecekleri ve vehim değeri taşıyabilecekleridir. Üst bilinçdışı (âlem-i misal) kaynaklı ilhâmât-ı Rabbânî ile alt bilinçdışı kaynaklı vehimler aynı değerde olamazlar. Birincisi, içindeki çelişkileri ve ikilemleri aşmış ilham değerinde hayallerken (veya rüya); ikincisi, kesif düalizmin hüküm sürdüğü alt bilinçdışı kaynaklı vehimlerdir. Vehim olduğu için Filemon, kutuplaşmış çift değerli bir yapıdadır. Eğer tevhid'den kopmuş bir "bilge"nin peşinden gidersem, yani o benim rehberim olursa, hangi "tanrı"ya varırım, ileriki bölümlerde göreceğiz.

Filemon ile Jung arasında bir diyalog başlar. Filemon, Jung'a mecaz yoluyla sihrin ne olduğunu anlatmaya çalışır. Eğer biraz zorlayarak yorumlarsak, burada sihirden kastedilenin bize göre kalp gözü/basiret olabileceğini tahmin ederiz. Jung,

> Akıl/rasyonalite yaşlandıkça azalır, çünkü aklı güdüler yönlendirir ve gençlerde güdüler daha tesirlidir.

der. Kalbîliğe geçemeyen yaşlı aptallaşır, çünkü güdüler eski güçlerini kaybettiği hâlde o hâlâ onların peşinden koşar durur. Güdüler zahirî dünyaya yöneliktir (eşya ve insanın dış "kabuğu"), ama kalbî hâller insana iç âlemini (hakikati) yaşatır. Marifet, gölgesinin peşinden koşmak yerine, gölgesinden daha hızlı olmaktır. Jung, Filemon ile konuşmasına devam eder ve onu şöyle tanımlar:

> "Sen bölünmüş olanı birleştirensin, altı ve üstü yeniden buluşturansın. Sen ne Hristiyan ne de putperestsin. Sen tanrıları ağırlayan ev sahibi, hayatta kalma uzmanı, sonsuz kemalin (bilgeliğin) babasısın..."

Bu satırlarda yine Jung'un tevhid hasretini dile getirdiğini görüyoruz. Sonra Jung, tekrar kendi dinini eleştirmeye başlar ve Hz. İsa'nın kurtarıcı yönünü tenkit eder. Hz. İsa ile Filemon arasındaki fark, Filemon'un karşılıksız vermemesi ve "kurtarıcı sensin" (sen bensin) demesidir. Yani Jung kilisenin Hz. İsa'ya yakıştırdığı evrensel kurtarıcı, şefaatçi rolünü aşmaya gayret eder. "Hz. İsa bizim günahlarımız için çarmıha gerildi" inancı, bireysel sorumluluğu azaltabilir. Rahiplerle diyalog hâlinde yapılan günah çıkarma, insan ve Rabb ilişkisini, aradaki "aracı" nedeniyle zayıflatabilir. İnsan kendinden sorumlu

olmalıdır (İslam bu süreci sorumluluk bilinci, "takva" diye tanımlar). İşte derûnunda uyuyan bu sorumluluk bilinci potansiyelinin uyanması için, Jung dıştan bir yardım arar. Bu nedenle Orta Çağ simyasına sığınır ve "felsefe taşı" sembolüne yönelir.[148]

Manevi simya, Jung'a nefsinin derinliklerindeki erkek/dişi kutuplaşmasını gösterdikten sonra, bu kutuplaşmanın aşılması ile o denli hasret çektiği birlik hâline ulaşabileceği fikri Jung'u çok rahatlatır. Artık edilgen bir varoluşla dışarıdan yardım beklemek yerine (Hristiyan inancı ve Hz. İsa'nın kurtarıcı yönü), "gerçeği" kendi derûnunda bulmuştur. Artık alt bilinçdışının derinliklerinde daha güvenle dolaşır, "yılanlara" karşı bile şefkat hisseder, çünkü onların bilmecesini artık çözmüştür. Filemon'dan öğrendiği gibi, neyini çıkarıp büyük kırmızı kayanın üstündeki devasa yılana üflemeye başlar; amacı onu efsunlamaktır. Sonra ona sorar:

"Kız kardeşim, nefsim ne diyorsun?"

Yılan Salome'ye dönüşür.[149] Salome Jung'un ayaklarına dolanır ve bir yerlerde bir yemek hazırlandığını bildirir. (Hz. İsa'nın son yemeği, "Bu ekmek benim etim, bu şarap benim kanım.") Jung ürker; bir sofrada hem misafir hem de yemek olmak... Burada Jung önemli bir psikolojik açıklama yapar:

> Eğer yansıttığımız karmaşayı tedavi etmek, düzeltmek istiyorsak, bu karmaşa nefse geri dönmelidir. Çünkü bilinçdışı süreci olarak başlangıcı oradadır. Eğer bu inişe hâkim olmak istiyorsak (*master of this descent*), insan kendiyle son yemeğini, yani kendi etini yemeli, kendi kanını içmelidir.[150]

Bir başka türlü ifade edersek, kendi derûnundaki "diğerini" kabul etmelidir. Bu "diğeri" aslında kendisinden başkası değildir. Başkalarında "ısrarla" görülen kusur, kompleks-

---

148 *Felsefe taşı* (*Rosarium Philosophorum* [1550], Arnaldo da Villanova [1235-1315]), Avrupa simya literatürünün en önemli eseridir. Kitapta Hermes'ten alıntılar vardır. (Hermes Trismegistus; Mısır tanrısı Thoth -Ra'nın kalbi ve dili- ile Yunan tanrısı Hermes'in bir karışımıdır ve Hermetizm, Rönesans esnasında Avrupa'da etkili olmuş gnostik bir öğretidir.) Hermes'in şu cümlesi manidardır: "Işık benden doğar, ama gerçek tabiatım karanlıktır." Kısaca özetlersek, bu öğreti, nasıl ki bakır kimyevi simyada altına dönüşüyorsa, insanın da bâtını bir değişimden geçip "insan-ı kâmil" (kendi anlayışlarına göre) hâline tekâmül edebileceğini öne sürer. Bu değişimin yirmi aşaması vardır. Beden/nefs/ruh havuzundan, önce dişi ve erkek prensipler ayrışır (bize göre celâl ve cemâl isimlerinin kutuplaşması), sonra bu prensipler birbirleri ile diyalog hâline geçerler (birbirine çiçek sunarlar). Tekrar altıgen bir havuza girip birleşirler. Bu birleşmeden iki başlı hermafrodit (hem kadın hem erkek) bir varlık doğar. Erkek kadından ayrılıp göklerde arınır ve geri döndüğünde iki başlı hermafrodit varlık artık kanatlıdır (manevi letâfet kazanmış erkek ve kadın sembolleri, animus/anima). Bu iki başlı kanatlı varlık, tekrar iki varlık hâline dönüşür ve bunlar yine birleşirler. Bu sefer kadın göklere yükselir (anima letâfet kazanır) ve arındıktan sonra yine hermafrodit hâline iner. Sonunda arınarak incelik, letâfet kazanmış erkek ve dişi prensipler nihai birleşmelerini yaşayıp, nefs/beden/ruh ayrılığını aşıp, insan-ı kâmil hâline gelirler. Tasavvufta da -mesela Hz. Mevlânâ örneğinde olduğu gibi- benzer sembolizm, seyr-i sülûk için kullanılır (*bkz. Mesnevî-i Şerîf*, cilt 2, beyit: 950-956).

149 C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 317.

150 C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 317, dipnot: 288.

lerin kendi kendilerini rahatlatma metodudur. İnsan karmaşayı yansıtarak aklandığını zanneder ama hakikatte bir "düşüş" başlar. Yani rahatlıyorum derken o kompleksleri daha da güçlendiririz (gıybet, dedikodu, iftira, suizan). Karmaşanın nefse geri dönmesi ise tüm bu süreci "yukarıdan" izlemek, o kompleksle yüzleşmektir. İşte o zaman komplekslerin, gölgelerin alt bilinçdışının karanlık âleminde teşkil ettiği fırtına durulur. Peki, alt bilinçdışında sular durulunca ne olur? Kendimizi sanki bir savaş alanının, zıtlıkların hüküm sürdüğü kaotik bir dünyanın ortasında buluruz. Ama artık şuurluyuzdur. "Ben savaştayım" yerine, "Ben o savaşı artık görebiliyorum" diyebiliriz. Sanki bir başka "boyuttan" olup biteni izleriz (nefs-i levvâme).

> Burada kutsallık ve günahkârlık iç içe, soğuk sıcak birbirine akıyor, delilik ve akıllılık birbiri ile evlenmek istiyor, kurt ve kuzu yan yana otluyor. Hepsi evet ve hayır... Karşıtlıklar göz göze gelip birbirini kucaklıyor. Kalbim savaş alanı gibi... Karanlık ve aydınlık ırmaklar birbirine çarpıp karışıyor. Daha önce böyle bir şeyi hiç yaşamamıştım.

Fakat bu görüşün bir de aşağıda okuyacağımız gibi bir sakıncası vardır. Eğer üst âlemimizden bihabersek, ilahî rabıtanın bizlere ihsan eylediği hikmet görüşü yoksa, tabii ki bu âlemde ahlak ve din de rölativ hâle gelebilir.[151] Nitekim Jung tüm öğrendiklerini unutur, inkâr eder; lâtif nefsi hayalet hâline dönüşür... Öyleyse, eğer korunma yoksa alt bilinçdışı ile temas insanı inançsız da yapabilir, agnostisizm ya da şüphecilik (septisizm) uyandırır, ahlaki bir rölativizm getirir. Tüm bu tereddütleri yaşayan Jung, şöyle bir cümle kurar:

> Evet, hakikat ve iman nerede, o sıcak güven (itminan/nefs-i mutmainne) nerede? Tüm bunları insanlar arası sevgide bulursun, ama insan ve yılan arasında bulamazsın. Sevgi ve aşkın olduğu yerlerde yılan benzeri şeyler de vardır. İnsanda yılan ve kuş bir arada yaşar ve yılan çoğu zaman kuşu büyüler, ender olarak aksi de olur. İnsan ikisi arasındadır; eğer bütünleşmek istiyorsak, ikisi arasında bir savaş başlar.

Jung nefsinin yılana benzemesinin kendisine yeni bir yüzünü tanıttığını söyler; üst âlemiyle rabıta kuramadığı için yılandan medet umar ve yılanlar "bilge" olur diyerek yine yılana yaklaşır...

---

[151] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 318.

Jung'un Derûnundaki Şeytanla Görüşmesi ve Şeytanın Tohumları (Gölgeler/Kompleksler)[152]

Jung bilinçdışının mahzenlerine inip, derûnundaki zıtlıkları daha tarafsız bir gözle gördükten sonra, kendisinin aslında o zıtların ötesinde bir varlık olduğunu hisseder. Yani sahnede bir oyun oynanmaktadır, bazı roller kötüyü temsil ederken bazıları da "iyiyi" temsil ederler; ama bir de tüm bu oyunu "gören" vardır. "Gören", hem o menfi-müspet roller ama bir de onun ötesinde bir şeydir.[153] Bu aşamada kendine şu garip soruyu sorar:

> "Peki, içimdeki zıtlıklar birleştiyse, Tanrı ve şeytanın da birleşmesi gerekir; şimdi ne olacak?[154] Hayat duracak mı? İkisi bir olursa savaş biter ama bu durumda hayatı güçsüz bırakmış olmaz mısın?"

Bakın, eğer "korunma" yoksa şeytan nasıl hemen durumdan istifade edip iman prensiplerini yok etmek istiyor ve gnostik virüs usulca bulaşıyor (tanrı ve şeytanın eşitliği hezeyanı).

Burada Jung'un hayallerinde yine yılan devreye girer, dezenformasyon taktiğine devam eder ve cevap verir:

> "Evet, ben karşıtlıklardan yaşardım, ama senin getirdiğin bu yeni düzen beni bu güç kaynağından mahrum ediyor."

---

[152] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 319.

[153] Nefs psikolojisine göre nefs-i levvâme katından hayat sahnesine ibret gözüyle bakmak. İleride de göreceğimiz gibi, rüyalar bizlere, eğer ders alma amacıyla bakarsak, böyle bir kendini tanıma fırsatı sunar.

[154] Burada "Tanrı" derken içinde uyanan ilahî çocuğu/potansiyeli kastediyor. Nefs psikolojisine göre ise "Can".

Bir sonraki aktif hayal kurma sahnesinde Jung, ilahî tahtın (kürsi) ve teslis sembolünün uzay boşluğuna yükseldiğini görür ama şeytan, sığındığı delikten çıkmayı istemez. Çünkü gökler ona çok soğuk gelir. Fakat Jung onu ellerinden tutup çeker, koca boynuzları ile şeytan artık meydandadır. Şeytan protesto eder:

> "Bu gürültü ne, benden ne istiyorsunuz?"
> "Sakin ol, seni beklemiyordum ama sen sonuncususun. Tüm bu öğretinin (dogmanın) en canlı şeyisin. Karşıtlıkları birleştirdiğimizde seni Tanrı ile buluşturduk ve hiç bitmeyen çatışma son buldu."

der Jung. Şeytan cevap verir:

> "Bu söylediklerin "monizm"[155] kokuyor. O adamlar (monistler) için özel kızdırılmış odalarım var. Ben tamamen, tam manasıyla rahat duramayanım; hayatı hızlandırırım, hiç tatmin olmam[156], rahat bilmem, her şeyi aşağıya doğru çekerim ve tekrardan inşa ederim. Ben ihtirasım, şöhret hırsıyım, hareket yönlendiren şehvetim (dinamik şehvet/libido), yeni düşüncelerin vızıltısıyım (vesvâs); kısaca ben aksiyonum ve senin tanımladığın mutlak birlik bana sıkıcı ve monoton geliyor..."

Bakın ne ilginç bir taktik; şeytan efendi "zaaflarını" itiraf ediyor, bir de secdeye varsa iş bitecek... Evet, içimizdeki şeytanın arzu, ihtiras, bencil güç, enaniyet, kaotik kuvvet fırtınası olduğunu görüyoruz. Ama görmek yetmez, bir de şeytanın teslim olmasını yaşamak gerekir ki, ağırlıklardan kurtulup yukarılara doğru tekâmül edelim ve bu tekâmülün belirtisi olan güzel hâller yaşayalım.

Jung ise zıtlıklar birleştiğinde yaşadığı hâli şöyle tanımlar:

> Karşıtlıklar birleştikten sonra olağanüstü bir şekilde hiçbir şey olmadı, her şey olduğu gibi kaldı; barış içinde ama hareketsiz... Ve hayat durdu.[157,158]

Jung, zevahiri kurtarmak için bu mülakatı şu neticeyle bitirir:

> Evet, şeytan şahsi/ferdî hayatı temsil eder; ama onun durgunluk gibi gördüğü sessizlik, sonsuz hayatın hoşgörü dolu sabırlı hâli, ilahî hayattır.

---

[155] Monizm: ahiret inancı olmadan birlik, "tevhid" fikri.

[156] **"Rahmân ve Rahim Allah adına. Bir açgözlülük saplantısı içindesiniz. Mezarlarınıza girinceye dek (süren). Ama zaman geldiğinde anlayacaksınız. Evet, evet! Zamanı geldiğinde anlayacaksınız! Hayır, onu tartışılmaz bir kesinlikle anlasaydınız, (cehennemin) yakıcı ateşini mutlaka görürdünüz! Sonunda onu keskin bir gözle mutlaka göreceksiniz: Ve o Gün hayatın nimetleri(ne karşı yaptıklarınız) için mutlaka sorguya çekileceksiniz."** (Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, İstanbul, 1999, Tekâsür Sûresi.)

[157] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 319.

[158] Jung nefs psikolojisine göre hangi hâli tanımlıyor? Alt bilinçdışı aktivitesi azalıp zıtlıklar aşılınca (mesela bir insana karşı hissettiğimiz, gelip giden nörotik sevgi ve nefret duyguları), üst bilinçdışının (gayb âlemi, âlem-i misal) lâtif duyguları, sekîne ve selam hâlleri devreye giriyor olabilir mi? Ve içimizdeki şeytan aslında bu zıtlıklardan mı beslenir?

Ve şeytana yönelip:

"Evet, bu sefer beni rahatlattın, teselli ettin, teşekkür ederim, güle güle..."

der (teşekkür eder, çünkü onun sayesinde o olmadığını fark etmiştir).

Burada, nefsin derinliklerinde şeytan ile bir yüzleşme görüyoruz, ama Jung'un Tanrı kavrayışında temel bir eksiklik olduğu için şeytan tam manasıyla teslim olamaz.[159]

Bu görüşme üzerine şeytan deliğine geri döner. Bu arada teslis sembolü ve refakatçileri göklerin sessizliğine doğru yükselir (teslis ve Ehad!).[160] Ve tevhidi bulamayan Jung, aşağıda göreceğimiz gibi, yine şeytandan medet umar. Burada trajik bir insani zaafı müşahede ederiz. Eğer tevhid yoluna kadem basıp yürümek mümkün değilse, ister istemez şeytanla ittifak zaruri olur. Nitekim Jung'un tabiriyle "altın tohum", o hilkat garibesinin gönlünde saklıdır. Kendi ağzından dinleyelim:

"Ey tanrılar! Başlangıç nerede, acılarda mı mutlulukta mı, yoksa ikisi bir arada mı? Başlangıç hep en cüzi, en küçük olandan olmalı; hiçlikten... Oradan başlarsam küçücük bir damlanın hiçlik denizine düştüğünü müşahede ederim. Hep oralardan, aşağılardan başlamak gerekir; hiçliğin sınırlanamaz olan hürriyete doğru uzandığı yerden. Orada henüz hiçbir oluş yok; dünya hayatı daha başlamadı, güneş doğmadı, karalar ve sular birbirinden ayrılmadı, babalarımızın sırtına daha tırmanmadık çünkü onlar daha doğmadı. Çünkü babalarımız, kana susamış Avrupamızın rahminde ölü olarak bekliyorlar. Evet, uçsuz bucaksızlıkta, yılanla evli olarak duruyoruz ve hangi taşı binamızın temeline koyacağımızı düşünüyoruz, en eskisini mi? Ele avuca sığacak bir şey istiyoruz, gündüz örülüp gece bozulan ağlardan artık bıktık... Şeytan bunu belki yapabilir; değersiz ajan, yapmacık hâlleriyle, hırslı elleriyle... O, gübre yığınından, tanrıların yumurtalarını sağlama aldıkları yerden zuhur etti. (Aslında) o çöpü tekmeleyip atmak istiyorum, ama ne yazık ki o "altın tohum", hilkat garibesinin rezil kalbinde saklı."[161]

---

[159] Ehad'ı (sayılar, düalizm ötesi mutlak birlik) "bilmeden" bilmek, kelimelerle de olsa "Ehad" diyebilmek (İhlas Sûresi'nde iki defa Ehad ismi geçer), beden diliyle ifade edebilmek, yani secdeye varmak, insanlığa takdim edilmiş en yüce şereftir. "Ehad"ın zikredildiği yerde şeytan, bir sabun baloncuğu gibi patlar. Secde ânı, sanki bir yıldızlar kapısından (*Stargate/Yıldızlar Geçidi [1994]* filmindeki yıldız geçidi kapısı gibi) geçerek bir başka âleme kadem basmaktır. Bir hadis-i şerîfte şöyle buyrulur: Hz. Ayşe validemiz, Efendimize (sav), **"Ya Resûlullah, herkesin şeytanı var mıdır?"** diye sorar. Efendimiz **"Evet"** buyurunca, ikinci soru gelir: **"Senin de var mıdır?"** Efendimiz (gülümser ve), **"Evet vardı, ama ben onu Müslüman ettim"** cevabını verir. Bu hadisin tam kaynağını bulamadık ama Buhari ve Müslim'de nakledilen benzer bir hadis şöyledir: İbn Mes'ûd (ra)'dan rivâyet edilmiştir. Resûlullah (sav) şöyle buyurmuştur: **"Sizin içinizde, yanında cinlerden ya da meleklerden arkadaşı olmayan yoktur."** Sordular: "Senin de mi var ya Resûlullah!". Cevap verdi: **"Benim de var, ancak Allah-u Teâlâ bana yardım etti, benimki Müslüman oldu. Bana ancak hayırlı şeyleri emreder."** (Müslim, Sıfatü'l-kıyâme, 16) Bu konuda şöyle bir hadis-i şerîf de vardır: **"Benim şeytanım bana teslim oldu."** (Tirmizî, Rada 17; *Müsned*, III, 309.)

[160] Teslis (yani Hristiyan Tanrısı'nın üçlü yapısı olan baba/oğul/kutsal ruh) mefhumunun, insanı Ehad'den ne kadar uzaklaştırdığı üzerine tefekkür edebiliriz. Jung, aslında her insan gibi, Ehad arzusu/iştiyakı ile yanmaktadır; ama yukarıda da belirttiğimiz gibi, O'nu alt bilinçdışının mahzenlerinde arar.

[161] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 320.

Ne büyük çelişki değil mi? Bu cümleler Avrupa insanının umudu "Aydınlanma hareketinin" derin mantığını o kadar anlamlı bir şekilde açıklıyor ki... Ontolojik olarak aşağıların aşağısına düşmüş insan, tevhid aşkı ile şeytana yöneliyor. Hem nefret ediyor, hem de başka çaresi yok.

Jung'un mantığını izlemeye devam edelim. Aşağıdaki satırlarda, alt bilinçdışının yapısını anlayabilmemiz için önemli ipuçları var.

> "Kalk öyleyse, karanlıkların pis kokulu oğlu... Molozlara ve lağım çukuruna ne kadar da bağımlısın... Senden korkmuyorum, ama nefret ediyorum; içimdeki her kötülüğün ve eksikliğin kardeşisin sen... Bugün ağır balyozlarla dövüleceksin ki, tanrıların altınları bedeninden sızsın. Senin zamanın artık geçti, senelerin sayılı, bugün senin son günün. Kabukların parçalansın! Ellerimizle senin içinden o altın tohumu almak ve onu o pis çamurdan temizlemek istiyoruz. Don şeytan! Çünkü seni soğukken tavında dövmek istiyoruz. Çelik buzdan daha serttir, sen bizim kalıbımıza girmelisin. Sen ilahî mucizenin hırsızı, maymunların anası... Sen ki bedenini yumurtalarla doldurdun ve kendini ağırlaştırdın. Seni lanetliyoruz! Seni ciddiye aldığımızdan değil, o altın tohumun uğruna... Senin bedeninden o faydalı şeyler nasıl da çıkıyor, süfli hırsız... Bunlar lâtif nefsin (*spirit*) ilk sakinleri; kat kat kalıplara bürünmüş, biçimsiz ama hoş varlıklar. Genç ama yine de yaşlı, cüce gibi ufalmış, gizli sanatların görünmeyen taşıyıcıları, gülünç "bilgeliğin" sahipleri. Tanrıların yumurtalarından çıkan solucanlar, yeni başlayanlar, daha doğmamışlar ve görünmezler... Sizin özünüzü kavrayamasak da, siz cüceler, nefsin objeleri/nesneleri, biliyoruz ki zuhur yeriniz, başlangıcınız en aşağılarda... Parmak çocuklar, dev olmak istiyorsunuz, değil mi? Siz Tanrı'nın dünyadaki ayakları mısınız? Ne istiyorsunuz söyleyin?"

Evet, bu satırlar vesvâs (vesvese veren) şeytanın alt bilinçdışındaki temsilcilerini anlatıyor (kompleksler/gölgeler). Jung bunları "Kabiri"ler, vahşi orman çocukları, Kobold'lar (mitolojik orman cüceleri) diye tanımlıyor.[162]

Yukarıdaki satırlarda ne gördüğümüzü tekrar hatırlayacak olursak, Jung bir bina (nefs binası) inşa etmek ister ve başlangıca, yani küçücük bir damla gibi olan insanın "hiçlik" denizine düştüğü âna geri döner.[163] Burada kulluk şuuru ve tevhid yaşantısı ile buluşamadığı, yani "Ehad" olan Rabbi ile buluşamadığı için, şeytana başvurur. Ve yardıma çağırılan şeytanın bedeninden "ilahî" yumurtalar çıkmaya başlar. Bu yumurtalardan solucanlar, cüceler, nefsin ilk nesneleri, parmak çocuklar[164] zuhur etmeye başlarlar. Çocuklar Jung'u kastederek ona seslenir:

> "Bizler alt âlemin ustasını/şeyhini selamlamaya geldik!"

Ve kendilerini tanıtırlar...

> "Bizler alt âlemden yukarılara çıkmaması gereken şeyleri yukarılara çıkarırız. Gizlice üst dünyaya sızan özüz, bunu zorlanmadan yaparız. Hareketsizlikten (*inertia*) süzülür, geli-

[162] Kabiriler: Yunan mitolojisinde toprak altında yaşayan sitonik/yılan benzeri "tanrılar"; Lemnos ve Samothrace adalarının efsanelerindeki Hefestus'un çocukları.

[163] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 320.

[164] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 320, dipnot: 310.

şen ve büyüme hâlinde olana bağlanırız. Biz yaşayan maddenin bilinmeyen kanunlarını biliriz. Uyuklayanı (*dormant*) yukarı taşırız, toprak altında ölü olanı hayata sokarız. Biz tüm bu işleri kolayca ve kendiliğinden yaparız."

Jung sorar:

"Peki, öyleyse hangi işlerimi sizlere bırakmalıyım?"

Cevap şöyle olur:

"Maddenin asli ataletini (*lethargy*) unutuyorsun. Sen kendi gücünle, aslında yavaşça yükselebileni (vaktinden önce) kaldırmak istiyorsun. Çabayı bırak, yoksa işimizi zorlaştırırsın."

Bunun üzerine Jung üç hafta boyunca çalışmalarına ara verir.

Psikolojik açıdan burada anlatılmak istenen, kişinin kendiyle yüzleşme süreci olan, derinliğine araştıran bir psikoterapi sürecinde, analizde olan kişinin kendi sürecine güvenilmesi gerekliliğidir. Jung burada topraktan su emerek vakti geldiğinde çiçek açıp meyveler veren bir bitki mecazı kullanır.

Bir sonraki sahnede Kabiriler (yani suçluluk, yetersizlik, hırs, öfke, kaygı, şehvet, gurur gibi insani zaaflar) Jung'un önüne, şeytanın bağladığı düğümleri kesmesi için bir kılıç koyarlar. Ve Jung'un gözleri önüne kendi beyni gelir; kocaman, karmakarışık bir yumak, iç içe geçmiş binlerce düğüm... Kabiriler devam eder:

"Tabiatın rahîm vasfı (*womb nature*) beynini oluşturdu ve toprak, demiri (kılıç). Böylece tabiat sana karmaşayı verirken bir yandan da seni düalizm âlemine düşürdü. Sen karmakarışıklık ve bölünmesin (*severing*). Ve bu karmaşa senin asli deliliğin... Vur kılıcı, kes at o düğümleri!"[165]

Jung bu bölümü yorumlamaya başlar:

Evet, yeni bir alana adım attım, kazandığım hiçbir şey geri dönmemeli. Artık ek yerleri olmayan demirden bir kulem var ve şeytan bu kulenin temellerine leğimlenmiş... Kuleyi "Kabiri" veletleri yaptı ve yine de kurban edildiler.[166]

Kule, nefs psikolojisine göre nefs binasının levvâme katı (yedi katın ikincisi) olarak yorumlanabilir. İlginçtir ki bu kulenin yapımında amele olarak çalışanlar, yine alt bilinçdışı sakinleridir (Kabiriler). Yani buradan çıkaracağımız sonuç, "onların" da hâllerinden memnun olmadıkları mıdır? İçimizdeki kompleksler, karmaşa üreticiler, anarşistler, caniler, hırsızlar, hortumcular, hırslılar, sapıklar, psikopatlar, sosyopatlar ve şehvet, menfaat, makam, mevki, haz düşkünleri, bir yandan bu dünyada rollerini oynarlarken, bir yandan da yaşadıkları trajediye vâkıf mıdırlar? Hayatımız boyunca sahtekâr bir bakkalın yaptığı

[165] Kelime-i Tevhid'in "lâ" kılıcı, "lâ ilâhe illallah" diye her zikrettiğimizde, o düğümleri büyük İskender'in Gordion'da kördüğümü keserek açtığı gibi, keser atar. Ama bizi bir yandan da Rabbimizle buluşturur (illallah). Bu arada büyüklerimizden duyduğumuz kadarıyla, kalp de gizlice "Muhammedün Resûlullah" demelidir. O zaman Gestalt (daire) kapanır, insan tamamlanır.

[166] Eski Mısır piramit ameleleri gibi.

gibi, çift defter mi tutarız (biri maliyeye, biri kendimize)? Ama asli yapımız, yani ahsen-i takvîm (en mükemmel şekilde yaratılmış olan hâlimiz[167]), hep bir şekilde devrededir. Jung kule tecrübesini şöyle tanımlar:

> Evet, şimdi zihnime, beynime yukarıdan bakıyorum; o büyüdüğüm yere... Ama ben artık kendi benliğimin efendisiyim. Dağlar arasındaki vadilerden, binbir yolu aşarak bu kuleye ulaştım. Yılanla birleştim ve ötelerden gelen her şeyi kabul ettim. Ama hâlâ daha merakım dinmedi.

Ve Jung yine yılana yaklaşıp sorar:

> "Ötelerden bana başka haberlerin var mı?"

Yılan hanım bir süre kaybolur ve sonra seslenir:

> "Sanırım cehenneme ulaştım."

Ve yılan cehennemi tasvir etmeye başlar:

> "Burada asılmış bir adam var; şişman, çirkin, darmadağınık yüzlü, yelken kulaklı ve kambur..."

Adam konuşur:

> "Ben asılmaya mahkûm edilmiş bir zehir taciriyim."

Jung:

> "Ne halt işledin?"

diye sorunca adam,

> "Annemi, babamı ve eşimi zehirledim."

diye cevap verir. Jung bunun nedenini sorduğunda ise adam,

> "Tanrı'yı onurlandırmak için, onları bu b...ktan hayattan sonsuz hayata postaladım. Bu nedenle beni astılar ve şimdi de cehennemdeyim."

şeklinde cevap verir ve Jung tekrar sorar:

> "Şeytan sana orada musallat olmuyor mu?"

Adam:

> "Şeyto meyto yohtir, burada bi boh yohtir, zaman durmiştir!"[168]

der. Adam bir anda kaybolur ve Jung yılana dönüp,

> "Yahu bu ne dedi?"

diye sorar. Sonra yılana bir soru daha yöneltir ve şahsi hayat (alt bilinçdışı tesirindeki nefs-i emmâre'yi kastediyor) ve mutlak hayatın (*absolute*) birleştirilip birleştirilemeyeceğini sorar. Yılan,

> "Bu dediklerin karşıtlık değil, farktır."

---

[167] **"Gerçek şu ki biz insanı en güzel şekilde yaratırız ve sonra onu aşağıların en aşağısına indiririz, iman edip doğru ve yararlı işler yapanlar hariç: Onlar için kesintisiz bir ödül vardır!"** (Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, İstanbul, 1999, Tîn Sûresi: 4-6.)

[168] (Tercümede) biraz mizah olmazsa çatlayacağız!

cevabını verir (yani bir bütünün, nefs binasının farklı katları). Bir sonraki bölümde Jung, şeytan üzerine yine ilginç yorumlar yapar...

> Şeytan, insan tabiatının karanlığının tamamı (*sum*), toplamıdır. İnsan ışıkta yaşayan Tanrı'ya doğru (*image of God*) ilerleme yeteneğine sahipken aynı zamanda karanlıkta yaşayan şeytana doğru da yönelebilir.

Sonra kendi seçimini anlatır:

> Işıkta yaşamak istediğim için derinliklerle temas ettiğimde güneşim kayboldu... O derinlikler karanlık ve yılan tabiatlıydı. Yılanı kabul ettim, onunla birleştim; onu ehlîleştirmek istemedim, tevazu ve teslimiyet ile yılan tabiatını üstlendim.[169]

Yani Jung bilinçdışının derinliklerinde karşılaştığı bir yönünü (kendi tabiriyle arketipini), yadsıma ya da inkâr etme yerine, ona boyun eğip "Evet, sen bensin", "Evet, sen benim bir yönümsün!" deme noktasına geliyor. Buraya kadar doğru; kendimizde var olan kusurları -bizleri ne kadar rahatsız ederlerse etsinler, hatta dehşete düşürsünler, iğrendirsinler- kabul edemezsek (onlarla yüzleşemezsek, onları bilinç düzeyine yükseltemezsek) onlar bir ömür boyu gölgemiz gibi bizi arkamızdan izlerler. Herkesin şeytanı ve şeytanlıkları vardır. Terapi, geriye dönüp onlarla yüzleşme cesaretini göstermektir. Ama burada rahmani bir nefs temizliğini Jung'un sürecinden ayıran, o menfi sembol neyse, onunla yüzleştikten sonra ondan kurtulmak, ayrışmaktır. Oysa Jung öyle bir tuzağa düşüyor ki, dudak uçuklatır! Bakın "mübarek", onu nasıl ikna ediyor...

> Eğer yılan olmasaydım, o yılan bana hükmetmeye devam ederdi, ben de Faust gibi onunla bir anlaşma yapmaya mahkûm olurdum. Ama ben sanki onunla evlendim, birleştim.

Yukardaki paradoksu hafifletmek, kendini teselli etmek için yılanın zehrinden ilaç da yapılabileceğini söylese bile, kitabın sonunda göreceğimiz gibi bu zehir maalesef ilaç olmuyor. Aşağıdaki metinde psikolojik açıdan doğruluk payı olduğu için okumaya devam edelim...

> Karanlığı, ötelerin karanlığını gün ışığına çıkararak, oraları boşalttım; dolayısıyla ölülerin (alt bilinçdışı varlıklarının) talepleri azaldı ve tatmin oldular. Ölülerin taleplerini idrak ederek, kişisel (önceki) temayül ve arzularımı terk ettim ve bir manada dünyaya bir ölü gibi adım attım (çünkü önceleri, yolculuğa başlamadan önce hep kendi bilinçdışı isteklerimi -yani Kabirilerin isteklerini- kabul ederdim. Kişiseldim, dünyadandım). Her kim ki kişisel arayış çabalarında derûnundaki ölülerin taleplerini fark edip onları tatmin ederse, soğuk bir esinti onu sarar. Bir yandan kişi, gizemli bir zehrin şahsi ilişkilerini sanki felç ettiğini yaşarken (çünkü artık hiçbir şey eskisi gibi değildir), diğer bir yandan ölüler de susarlar. Tehdit, korku, huzursuzluk kesilir; artık pusuda bekleyenler gün ışığına çıkmazlar. Hayat güzelleşir, zenginleşir; kişi artık kendisi olmuştur.

Psikolojik açıdan bu satırları yorumlarsak; gizemli bir zehrin şahsi ilişkileri felç etmesi,

[169] Şekilden şekle giren şeytanın sembollerinden biri de yılan olduğuna göre, işte şimdi b..u yediğinin resmidir!

terapinin belirli bir aşamasından sonra yaşanan araf dönemi olabilir. Yeni kişilik oluşuncaya kadar insan kendi içine kapanır, dışa yönelik bir sessizlik yaşayabilir. Ama bu dönemde diğer ilişki kategorileri (insan-eşya/dünya, insan-aşkınlık ve insan-kendi kendisi ilişkileri) yeni bir tat verebilir. Bu, umumi bir farkındalığın başlangıcıdır. 4 ilişki kategorisinin birincisi olan insan-insan ilişkisi, daha sonra yeni temeller üzerinde yavaşça tekrardan canlanır. Terapinin belirli bir aşamasından sonra gerçekleştirilen grup terapisi bu süreci hızlandırır.

Evet, "kendimizi bildikten" sonra başta bir yalnızlık dönemine gireriz; ama bu hâlde kalırsak, güzellik yine bizden uzaklaşır ve arazi çoraklaşır.

Ve "şimdi ne olacak" duygularıyla Jung tekrardan yılana döner.

"Geriye dönüp baktığımda bu iş bitmiş gibi görünüyor."

der. Ama Yılan hanımefendi gülümser ve,

"Hiç de zannettiğin gibi değil, hayat şimdi başlıyor."

diye cevap verir. Ardından sahne birden değişir ve İlyas (as) ile Salome hanımefendi tekrardan belirirler... İlyas (as) Jung'u Salome ile evlendirmek ister, Jung ürker ve,

"Ama ben zaten evliyim, biz Türk değiliz ki..."

cevabını verir.

Aslında Salome ve İlyas (as) sembollerine ne olmuştur? Salome diğer erkekleri baştan çıkaran, fettan, şuh dansöz anima hâlinden, saf sevgi/aşk hâline; İlyas (as) da bilgeliğin verdiği gücü, gururu kaybedip, tevazu ile diğer insanların letâfetini kabul eder hâle dönüşmüştür (anima ve animus tekâmülü).

Jung'un bu aşamada çözmesi gereken mesele, arzu ve aşk arasındaki tefriki (ayrımı) yapabilmesidir (Salome'nin eski hâli ile yeni hâli arasındaki fark).

Sonra Jung, yılandan bu soruların yanıtını "ötelerde" aramasını talep eder. Yılan aniden beyaz bir kuş hâline dönüşür ve yukarılara doğru çekilir, bulutlar arasında kaybolur. Fakat bir süre sonra sesi gelir:

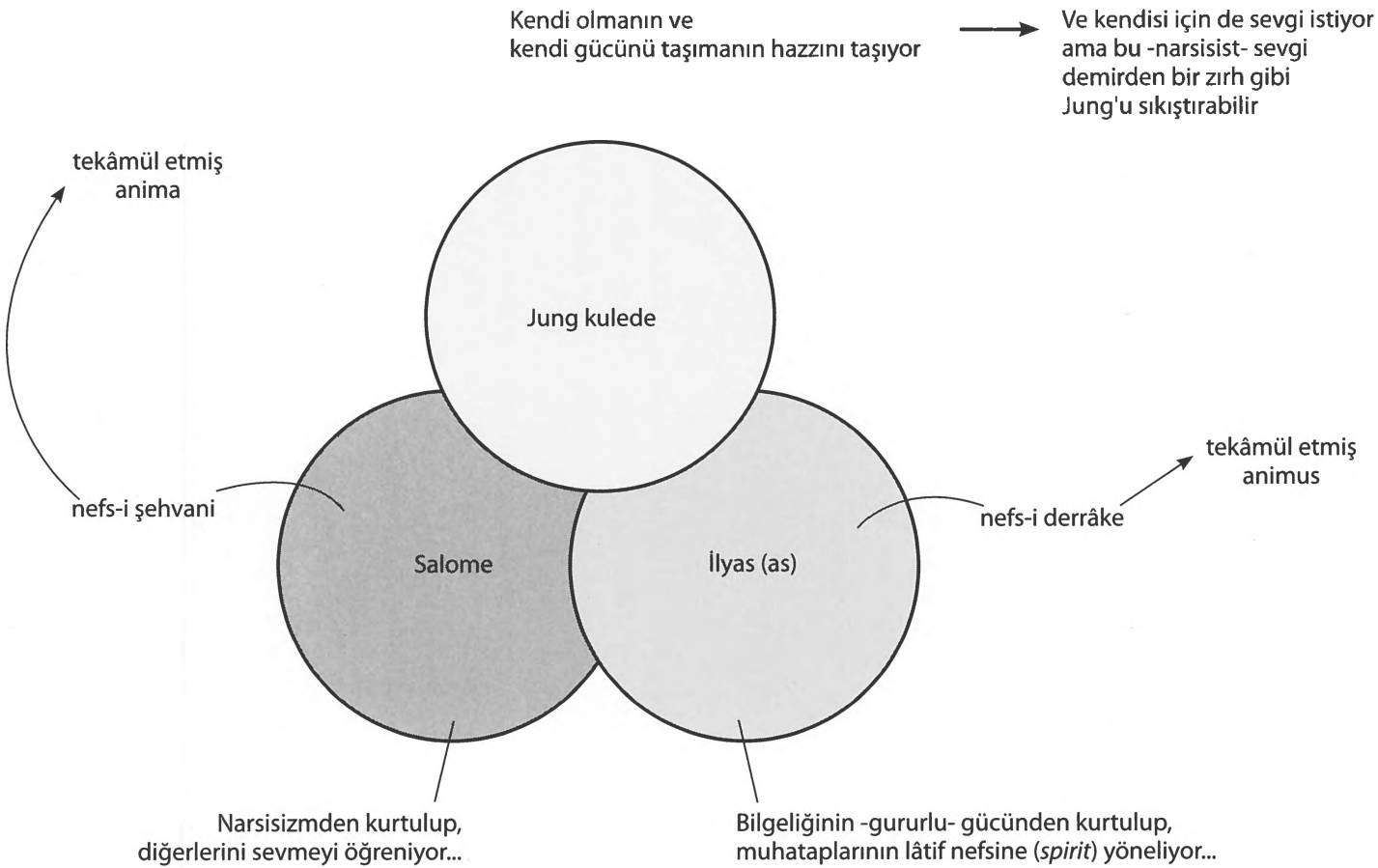
"Sana terk edilmiş eski bir taç buldum, üstünde 'aşk hiçbir zaman bitmez, sonsuzdur' yazıyor; göklerden bir armağan..."

Evet, kulesinde aşkın sırrını çözmeye çalışan Jung (*bkz.* s. 96, Şekil 5), aktif hayal kurma sahnelerini aktarmaya devam eder. Bu sefer elleri bağlı bir şekilde, yerlerle gökler arasındaki bir ağaçtan sarkmaktadır ve aşağıda pırıl pırıl parlayan bir taç durur. Bu durum üç gün üç gece devam eder ve Jung "aşk hiç bitmez" cümlesinin sırrını çözmeye çalışır. Sahnede yine yılan vardır, ama bu değişik bir yılandır; üzerinde beyaz kuş tüyleri göze çarpar. Yılan-kuş arası varlık,

"Göklerden yardım isteyelim."

der. Akabinde karşıdaki dala bir kuzgun konar ve kuzgun,

Şekil 5


Kendi olmanın ve
kendi gücünü taşımanın hazzını taşıyor
Ve kendisi için de sevgi istiyor
ama bu -narsisist- sevgi
demirden bir zırh gibi
Jung'u sıkıştırabilir
tekâmül etmiş
anima
Jung kulede
nefs-i şehvani
Salome
İlyas (as)
nefs-i derrâke
tekâmül etmiş
animus
Narsisizmden kurtulup,
diğerlerini sevmeyi öğreniyor...
Bilgeliğinin -gururlu- gücünden kurtulup,
muhataplarının lâtif nefsine (*spirit*) yöneliyor...

"Bu, cümleden ne anladığına bağlı..."

cevabını verir... Jung,

"Ne demek istediğini biliyorum seni bahtsız kuş. Sen uhrevi (göksel/*heavenly*) ve dünyevi sevgi arasındaki farkı anlatmaya çalışıyorsun."

der. Yılan da o sırada dallarda belirir ve Jung:

"Kardeşim, sen kuş olup göklere yükselmedin mi?"

diye sorar. Yılan cevap verir:

"Ben aslında bir değil, ikiyim. Evet, burada sihirli değneği temsil ediyorum ama o, yukarılarda işe yaramaz. Hatta daha da kötüsü, seni buradan cehenneme bile indirebilirim."

Ve o anda Şeytan efendi sırıtarak meydana çıkar:

"Bak, karşıtlıkları birleştirirsen sonun böyle olur. Sözünden geri dön, seni yere indireyim..."

Jung "mübareğe" kanmaz ve Salome'yi yardıma çağırır. Bu arada dallar arasından bir cıvıldama duyulur ve kuş yine belirir:

"Yerleri, aşağı âlemi seversen böyle asılı kalırsın; gökleri tercih edersen yükselirsin."

Jung açıklamasını isteğince, kuş,

"Gökler gelecektir! Yerler ise seni takip eden geçmişin..."

der. Jung,

"Peki ya taç?"

diye sorar. Kuş,

"Taç ve yılan birbirlerine karşıt görünseler de, aslında birdirler."

cevabını verir. Anlaşılması biraz zor olan bu karmaşık bölümde Jung, kendi tecrübelerinden yola çıkarak, insanın temel yönelim motivasyonunun (libido/şehvet) iki farklı yönüne işaret eder. Arzu, istek ve iştiyak ilkel hâliyle insanı arafta bırakır, yükselmesini engeller (burada ilkellikle; bencillik ve sadece kendi menfaatlerine yönelik dünyevi arzular kastedilir). Bu durumda insan, iki âlem (âlem-i misal ve âlem-i şehadet) arasında asılı kalır; ontolojik bir duraklama, stagnasyon yaşar. Yani sadece karşıtlıkları birleştirmek yetmez, terapi esnasında alt bilinçdışındaki dikotomiyi (sevgi/nefret, öfke/sükûnet gibi düalist kompleksleri) sadece görüp müşahede etmek, insanın nefs katlarında tekâmülüne yol açmaz. Dünyaya (mâsivâ) yönelik arzu ve istekler de yapısal bir değişimden geçmelidir. Yani ilkel şehvet (nefs-i şehvani), letâfet kazanmalı ve himmete (kalbî "şehvet"e) dönüşmelidir. Bu manada taç, himmeti (şehvetin lâtif hâli); yılan ise şehveti temsil eder (nefs-i şehvanideki ilkel, iptidai libido).[170]

[170] Bu nedenle, analiz esnasında kişi gittikçe daha kalbî olmaya teşvik edilir. Zaten rüyalar bu manada gerekli işaretleri vermişken, terapist de hastasım/danışanım daha merhametli, diğerkâm, şefkatli, fedakâr, sezgisel, yaratıcı, estetik bir varoluş tarzına yönelmesi için cesaretlendirir. Bu manada aksiyona dönüşmeyen içgörüm (*introspection*), hele hele modern psikolojinin çoğu zaman yaptığı gibi, hedonist/zevkperest, benmerkezci/egosantrik sözde öz önemlilik, insanın tekâmülünü engelleyen

Jung,

"Peki Salome?"

deyince, kuş da,

"Salome de sensin, eğer sen uçarsan onun da kanatları çıkar..."

şeklinde cevap verir. Bunun üzerine, birdenbire bulutlar dağılır, gökyüzü kıpkırmızı bir renk alır ve güneş denizin üzerinde batmaya başlar. Jung, usulca ağacın tepesinden yere süzülür.

Yerdeyken, aklını kurcalayan bir diğer sırrı/düğümü çözmek için bir adım daha atar. Bu merhalede cevabı aranan soru, ilkel arzu (şehvet) ve himmet arasındaki fark idrak edildikten sonra aşkı anlamaktır. Jung aşkın hayat ile münasebetini anlamaya çalışır ve bu durumu şöyle ifade eder:

> Hayat, aşkın üstünde görünüyor gibi olsa bile aşk, hayatı doğurur. Hayat aşkın içine zorla sığdırılamaz, ama aşk hayata sığar.

Jung'un bir sonraki cümlesi karışıktır:

> Aşk hayata hamile kaldıkça kabul edilmelidir, ama hayatı doğururcasa boş bir zar hâline dönüşür ve geçip gider.
>
> Her şeyin başlangıcı aşktır, ama bu şeylerin oluşu hayattır.[171] İkisi arasındaki ayrım korkunçtur. Neden, ey en karanlık derinliklerin lâtif nefsi, "Kim severse yaşamıyordur ve kim yaşıyorsa sevmiyordur" demeye beni zorluyorsun?

---

bir zehir gibidir. Nefs psikolojisine göre, bu yeni hâller cemâl isimlerinin tecellisidir veya Jungiyen tabirle ifade edersek anima (erkek ve kadındaki dişil vasıf) tekâmül eder.

[171] Enfal Sûresi 12. âyet-i kerimede Rabbimiz, Rahmetini nefsi üzerine yazdığını buyuruyor (***ketebe alâ nefsihir rahmeh***). Yani hiçbir yükümlülüğü olmayan ve kayıt altına girmeye ihtiyacı olmayan Rabb'ül Âlemîn, yarattığı dünya ve eşref-i mahlûkat olan insan uğruna kendi iradesi ile kayıt altına girmeyi kabul ediyor. İşte bunun adı aşktır.

Biz aşktan sudûr ettik
Aşk üzere yaratıldık
Aşka doğru yöneldik
Aşka verdik gönlümüzü
...
Sevgi bir nisbettir, hem Tanrı'yı ilgilendiren hem insanı
İlmimiz bilmese de bu ilişkinin sırrını
Sevgi bir zevktir bilinmez hakikati
Allah Allah! Ne tuhaf değil mi?
Sevginin nedenleri sarıyor beni özüyle
Varlık ve yokluk gibi iki zıt elbisesiyle
Allah'ın varlığı bile sevgiyle bilinir

bkz. İbn Arabi, *İlahî Aşk*, çev. Mahmut Kanık, İnsan Yay., İstanbul, 1992, s. 8; s. 21

Peki, bu durumda Filemon efendinin tapınağı (gönül) nerede duracak? O da dibe mi çökecek ve o dipten Ağrı Dağı gibi bir yanardağ mı patlayacak? Ardından Jung, kendisini bu sınıra kadar getirip artı bir çözüm sunmadığı için Filemon'a kızar, ağzına geleni söyler. Bu kez Salome'ye yönelir ve,

"Sen ne diyorsun?"

der. Yılan yanına sokulur ve anlatmaya başlar:

"Bak sana bir hikâye anlatacağım, ibretle dinle: Çocuğu olmayan kral, ormandaki bilge cadıya derdine çare bulması için danışır. Cadı: "İçi su samuru yağı dolu bir küpü toprağa göm ve dokuz ay bekle" der. Zaman dolunca kral küpü çıkarır ve açtığında içinde bir bebek bulur. Fakat çocuk büyüyüp gelişince, babasının yerine kral olmak ister. Kral ise bu duruma kızar ve çocuğu zehirletir. Kral bu durumda yine cadıya başvurur. Cadı yine "Bir küpe yağ doldur ve göm" der. Fakat bu arada zehirlettiği oğul da ölmüştür ve küp için kazılan çukur, aynı zamanda oğulun mezarı da olur. Dokuz ay sonra kral mezarı açtırttığında, ceset kaybolmuştur; ama küpte yeni bir bebek vardır. Bu defa dersi anlayan kral, bebeği ihtimamla büyütür ve bebek şaşırtıcı bir hızla yetişkinliğe erişir. Kral gözyaşlarıyla tacını oğluna giydirir."

Bu bölümden psikoterapi açısından alacağımız ders, eğer nefsani yenilenmeyi amaçlıyorsak, yeni kişiliğimizin hayat sahnesindeki zuhurunu kabul etmemizin, hatta başrolü ona terk etmemizin gerekliliğidir. Bu durumda geçici olarak bir direnç oluşur (kralın ilk çocuğu öldürtmesi), gerileme (*regression*) yaşanır. Yani hayat boyu oynadığımız roller, hâkim kişilikler, persona'lar sahneyi zor terk eder. Analizdeki kişi, bu uğurda terapiyi terk bile edebilir. İlginçtir ki bu roller bazen çok acı verici olsa bile, sanki bunlar ikinci bir ten gibi üstümüze yapışmış ve bizi deforme etmiştir. Bunların terki bazen canlı canlı derinin yüzülmesine benzer ve kişi bir yandan bu acıyla boğuşurken bir yandan da "çıplak kalma" kaygısını yaşar. Ama yeni doğan "çocuk" kabul edilip, gelişmesine müsaade edilip, sonunda "taç" ona terk edilirse, yeni bir hayat başlar. Yani mesaj, "Derûnunda bir şeyler ölmeden, sen aşkın sırrına vâkıf olamazsın"dır. Tacın sırrı, tacı oğula terkte yatar.[172]

"Taç ayrılıkların birleşmesini sembolize eder: Evet, benim gücüm felç oldu, ama ben oğlumda yaşıyorum."

Jung sonra bir dere kenarında sessizce oturur ve tefekkür etmeye başlar. Birden sular yarılır ve başında tacı ile bir "oğul" zuhur eder. Derisi yılan derisi gibi parıl parıl parlamaktadır. Oğul,

[172] Bu açıdan müşahede ettiğimizde, aşağıdaki iki hadis-i şerîf başka bir mana kazanır: **"Ölmeden evvel ölün"** (*bkz.* s. 59, dipnot: 84) ve **"Oğul babanın sırrıdır."** (*bkz.* Şa'rânî, *et-Tabakâtü'l-Kübrâ*, 1/397; Ukberî, *Divânü'l-Mütenebbî*, 1/156; Suyûtî, *ed-Dürerü'l-Müntesira*, 1/20; Sehâvî, *el-Mekâsıdü'l-Hasene*, 1/706, 723 [1268, 1300].)

"Sana geldim ve hayatımı istiyorum."

der. Jung ise,

"Sana hayranım, senin ayaklarını yıkamak istiyorum."

şeklinde karşılık verir.[173] Jung bu arada cinsiyetinden de şüphelenir,

"Çıldırıyorum, ben bir kadın mıyım?"

diye oğluna sorar. Oğul,

"Hem kadın hem annesin, hatta (yeni doğumlara) hamilesin, doğumlar seni bekliyor."

der. Jung bu bölümü şöyle yorumlar:

> Tanrı'n (*Can demek istiyor*) hemen yanı başındadır, ama sen O'nu göremezsin, O'nu başkalarında ararsın, sen O'na -kendi Tanrı'na- sahipmiş gibi görünenleri kendine çekmek istersin... Ama göreceksin ki onlar O'na sahip değiller, sadece sen O'nunlasın. Evet, insanlarlasın ama yalnızsın.

Ve sonunda oğul kaybolur, can kuşu uçup gider. Şaşkınlık içerisindeki Jung,

> "Tanrı nerede, ne oldu? Ben bunun -Tanrı'nın- benden ayrı ve farklı bir şey olduğunu kabul ediyorum... Acı içindeyim... Nasıl var olmalıyım, nereye tutunmalıyım?"

diye yakınır. Ve sonunda kararını verir: Kolektif bilinçdışına girip bu soruların cevabını ve hakikati orada arayacaktır. Egosuna hitaben,

> "Seni barbar, seninle yaşamak istiyorum. Seni Orta Çağ'ın cehennemlerinden geçireceğim. Sen hayatın taşıyıcısı ve rahmi olmalısın, bu nedenle seni saflaştırmam lazım."

diyerek *Kırmızı Kitap*'ı bitirir.

Son Mütalaa

Kırmızı Kitap'ı bitirdikten sonra Jung, tüm yaşadıklarını çok samimi, dürüst bir ifadeyle yeniden gözden geçirir.

> Ben diye tanımlanan bu boş hiçliği kabul edemiyorum. Peki, ben neyim; benim "ben" dediğim şey nedir? Evet, şimdi önümde duruyorsun ve sana konuşuyorum. Sen benim nefsim değilsin. O nefs, o ateş solucanı, kurbağaların oğlu ile birlikte yukarılara doğru uçtu gitti...

Ve tüm olumsuz özelliklerini -egosunun (nefs-i emmâre) özelliklerini- sıralamaya başlar...

> Hep başkalarını suçlayan; yok haksızlığa uğramış, yok anlaşılmamış, yanlış yorumlanmış, duyguları zedelenmiş, kâle alınmamış, takdir edilmemiş, haksız yere suçlanmış, gururlu, hatta sonsuz derecede mağrur... İddialı, düzensiz, güvensiz, karamsar, korkak, hilekâr, zehirli, intikamcı, güç kazanmak için her şeyi yapmaya hazır, hep hak etmediği saygıyı arayan, gülünç derecede ihtiraslı, ün ve şöhret için yanıp tutuşan ve bundan dolayı rahatsız bile olmayan, yapmacık, gösterişi seven, çıkarıcı...

[173] Papa'nın seçim sonrası tevazu tezahürü olarak kardinallerin ayaklarını yıkaması.

Bakın (olmayanları tenzih ederim)! Hepimizde fazlasıyla var olan vasıfları, Jung ne büyük bir açıklıkla tasvir ediyor ve kendine soruyor:

> Böyle bir ego/ben ile beraber nasıl yaşanır?

Bu yoğun öz eleştiriler sonunda Jung, 20.04.1914 tarihinde Uluslararası Psikanaliz Derneği'nden ve 30.04.1914 tarihinde de Zürih Tıp Fakültesi öğretim üyeliğinden istifa eder. Yukarıdaki müthiş yüzleşmeyi -nefs psikolojisi açısından biz bu sürece "levvâme krizi" de diyebiliriz- Jung şöyle yorumlar:

> Gölgesi ile yüzleşmeye, sudaki yansımasına bakmaya niyet eden kişi, önce kendini (olduğu gibi olanı) görür. Bu riskli bir süreçtir, çünkü ayna yalan söylemez. Bu yüz, dünyadan, bir maske (persona) ile sakladığımız gerçek yüzümüzdür. İç âleme doğru yapılan yolculuktaki ilk imtihandır ve çoğu insan bundan korkar. Kendi kendimizle yüzleşme, bu çirkin yüzümüzü dış dünyaya yansıttıkça, kaçındığımız bir süreçtir. Ama o gölgenin yüzüne bakabilirsek, küçük bir problemi çözmüşüz demektir; ferdî bilinçdışı (alt bilinçdışı) biraz aydınlanmıştır.

Devam eder:

> Tüm bunları egoma söyledikten sonra yalnızlığımı taşımak bana daha kolay geldi. Ne zaman alınganlığım (*touchiness/Empfindlichkeit*) tekrardan hareketlense, hemen onu kırbaçladım. Ama sonunda kendi kendime yaptığım eziyet artık bana zevk vermez oldu.

Ve bir gece yine bir ses duyar. Uzaklardan gelen bir kadın sesi:

> "Ne kadar uzaklardasın..."

der. Burada Jung'a hitap eden yine tekâmül etmiş nefsi, Salome veya kendisine göre "Can"ı gibi görünüyor.[174] Nefs:

> "Ateş tohumu ile canlandıktan sonra, şimdi yukarılarda güneş gibi oldum. Peki, sen neredesin?"

Jung cevap verir:

> "Ben aşağılarda, ateşten artakalan o sisli, karanlık, kasvetli, puslu dünyadayım."

Nefs:

> "Evet, hissediyorum; (senin) dünyanın ağırlığı içime işliyor, nemli soğukluk sanki beni kefenliyor, geçmişin acı dolu olayları ve karanlık hatıraları üstüme basıyor..."

Jung cevap verir:

> "Aman sakın bu dumanlı âleme inme! Hâlâ üzerinde çalıştığım "sen"in güneş gibi kalmanı istiyorum, yoksa bu karanlıklar âlemine tahammül edemem. Sadece sesini duyur, yeter..."

Sonra nefsi Jung'u kendi derinliklerindeki "yaratıcı güce" (*creative source*) yönlendirir,

> "Sabit kal ve yarat!"

der. Akabinde uzaklaşan kuşun kanat sesleri duyulur.

---

[174] "*The voice of my soul*", C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 335.

Jung bir sonraki sahnede yine "erkek kardeşine" (metinde "*brother*" diye geçer), yani egosuna (nefs-i emmâre) yönelir ve onu esefle aşağılara doğru bakarken görür. Jung'un içinden şu cümleyi söylemek gelir:

"Kurban edilenler sağa sola düşmüşler ve sen de hayat uğruna kurban edilmelisin."[175]

Sonra Jung başını yukarılara kaldırır, yine nefsine (*soul*/can) yönelir ve onu kanatları büyümüş, mutlu bir hâlde görür. Ona sorar:

"Sen insan kanından mı besleniyorsun, hakikaten neden besleniyorsun, seni ne harekete geçiriyor? Seni el yordamıyla bir kere bile hisseden, o kanı ellerinden asla silemez. Sana esir oldum..."

Nefs yanıt verir:

"Kızma, o kanlı kurbanları geride bırak. Bu süreç -şiddet gibi görünse de- şiddet değil, gereklilik. Hayat yolu geride bıraktıklarımızla bezenir."

Jung, "Evet" der. "Bu bir savaş meydanı." Sonra yine erkek kardeşine, yani egosuna döner ve sorar:

"Peki sen niye inliyorsun?"

Ego:

"Nasıl inlemeyeyim, ölülerle (alt bilinçdışının yaşayan ölüleriyle) yüklendim ve bu kadar yükü çekemiyorum..."

Jung egosuna İncil'den bir bölümü hatırlatır:

"Ölüler kendi ölülerini gömsünler."[176]

Ego:

"Onlara acıyorum... Işığa varamıyorlar. Belki onları çekersem..."

Dişi nefs araya girer ve,

"Bırak, merhameti yaşasınlar; merhamet (*compassion*) hayat ve ölümü birbirine bağlar."

der. Bu bölüm üzerine Jung yine ilginç bir yorum yapar... Öncelikle sahnede protagonist olarak; nefsin letâfet kazanmış hâli "can" (*soul*), ego (persona, nefs-i emmâre), gölgeler/ölüler (alt bilinçdışı sakinleri) ve bir de tüm bu oyunu gören (nefs psikolojisine göre nefs-i levvâme) vardır. Bundan sonraki tefekküründe Jung, rasyonel akıl ve iman arasında bir karşılaştırma yapar. Letâfet kazanmış dişi nefs (anima), ilahî cazibeye kapılarak üst âlemlerde "uçarken", Jung -bilimsellik uğruna- ona uyamaz. Çünkü Hristiyan inancını, çocuksu bir eğilim olarak görür ve "Biz artık büyüdük" der. Ona göre:

---

[175] Yani gölgeler, kompleksler, alt bilinçdışının sakinleri ve sonunda ego'nun kendisi ile rolleri de kurban edilmelidir. "Ölmeden ölmek" bu manaya gelir.

[176] İncil, Matthew, 8: 21-22.

> Akıllı insanlar sadece inançla yaşamaz, bununla yetinemezler. Tüm güçlerini bilimsel kavrayışa yönlendirmelidirler. Evet, inanç her şey değildir; ama bilim de "her şey" anlamına gelmez. İnanç bize bilimsel kavrayışın zenginliğini veremezken, bilimsel kavrayış da bizlerden inancı alır. İkisi de dengede olmalıdır. Herkes kendi yolunu bulmalı, içindeki garip ve çok güçlü olan süreçlerle karşılaşmalıdır... Eğer bir kişi tüm bunları kelimesi kelimesine inancı ile üstlenirse, bir tür kaçık (*lunatic*) hâline dönüşebilir. Şimdiki ihtiyaçlarımız karşısında inancın çocuksuluğu yıkılır gider. Bu karmaşayı aşmak için tefrik eden bir bilim (*differentiation*) gerekir. İşte nefsin (nefs yapısının/*structure of the soul*) keşfi bu imkânı getirir.[177]

Jung sonra yine nefsine döner ve,

> "Peki o zaman, tüm bu olup bitenleri olduğu gibi kabul mu etmeliyim?"

diye sorar. "Evet" cevabını alınca, yine yalnızlığın korkunç karanlığına düşer. Korkusu artınca yine nefsine yönelir ve,

> "İdrak edemediğim hangi kaygı bana eziyet çektiriyor?"

diye sorar. Nefsten,

> "İnançsızlığın. Yapman gereken şey ise fedakârlık..."

cevabını alır. Ve birdenbire sahneye yabani yüzlü, beyaz sakallı, şahin gözlü, yaşlı bir adam girer. Adam kendisini "isimsiz olan" olarak tanıtır, yalnızlık içinde yaşayıp ölen çoğu kimseden sadece biri... Jung'a öğüt verir:

> "Unutma! Sen insansın ve insanlık hedefi için kanamalısın. Taviz vermeden yalnızlığını yaşa, bilimselliğinden izin iste. O bilim dediğin şeyde de çok çocuksuluk vardır. Ama senin yolun seni derinliklere doğru çekiyor. Bilim çok yüzeysel, boş lakırdı, sadece bir araç..."

Nefs de yaşlı adamı destekler,

> "Gayret et, yukarılara doğru tekâmülüne devam et."

der. Jung, bu karşıt fikirler ve akıl karışıklığı sebebiyle derin bir kabz (boğucu sıkıntı) yaşamaya başlar ve bu sıkıntı bir sene boyunca, Mayıs 1915'e kadar devam eder. O tarihlerde Jung, Zürih Gölü kenarında yürürken bir balıkçıl kuşunun suya dalıp büyük bir balık yakaladığını görür. Akabinde derûnundaki bilge kadın, yani nefsi yine konuşmaya başlar ve,

> "Bu olay, diplerde olup bitenin tekrardan yukarılara geldiğine işaret ediyor."

der. Hemen sonra yaşlı adam, yine Jung'un hayallerinde zuhur eder ve Jung onun Filemon olduğunu anlar. Filemon Jung'a şöyle seslenir:

---

[177] Bu satırlar bize öncelikle şu hadis-i şerîfi tekrar hatırlatıyor: **"Nefsini bilen Rabbini bilir."** (*bkz.* s. 57, dipnot 81) Jung'un bu bölümde inanç olarak hedef aldığı, çökmekte olan Hristiyan inanç sistemidir.

"Seni altüst etmek, sana hükmetmek, seni madenî bir para gibi basmak, seninle ticaret yapmak istiyorum. Seni alıp satmalılar, elden ele geçmelisin; cüzi irade senin için değil, sen tümün iradesisin. Bak, altın da kendi iradesinin yöneticisi değildir, ama yine de hırsla aranır ve dünyaya hükmeder."[178]

Bir sonraki bölümde Jung, arkadaşı Hans Schmidt'e yazdığı mektupta, alt bilinçdışı ve semboller ile temas üzerine tefekkür eder ve bunu şöyle tanımlar:

Bu kavrayış son derece bağlayıcı bir güçtür, hatta buna nefsin katli bile diyebiliriz. Tüm hayatiyetimiz çalkalanır. İnsan merkezî bir hayat gizemi taşır; ama o gizem, sen ona dokunursan hemencecik ölür. Bu nedenle semboller sırlarını saklamak isterler. Onlar sadece altlarında yatan manayı anlayamadığımız için gizemli değillerdir. Her idrak/mefhumlar zincirine ekleme yapma, "şeytani" bir tesir de taşır ve öldürür. Bu sebeple analizin ilerleyen safhalarında (yolcunun) bu gizemli sembollere yaklaşmasını kolaylaştırmalıyız. Bu sembollerin içinde hayat tohumları yatar, tıpkı kabuğun içindeki çekirdek gibi... İdrak ve kabul olduğunda, sembol artık yıkıma hazır demektir.[179]

Semboller üzerine yaptığı bu anlamlı yorumdan sonra Jung, bir rüya görür. Rüyada bahçesinde bir kuyu kazar, kaynak bulur ve bir kanalla o kaynağın suyunu bir gölete akıttıktan sonra, yine toprağa nüfuz etmesine izin verir. Kendi yorumu ise, sembolün çözülmesi ve şeytanın hayat tohumlarını yutmasının önlenebileceğidir. Yani alt bilinçdışında ne kadar çözülmemiş düğüm (kompleks, gölge, arketip) varsa, eğer bunlar çözülmezse şeytan bunları istismar edebilir.

Ardından Jung, F.W. Nietzsche'nin *Böyle Buyurdu Zerdüşt*'ünden hareket ederek, kendisinin *"Self"* diye tanımladığı "Can" üzerine tefekküre başlar.[180] Akabinde "*Self*/Can" üzerine önemli bir cümle kurar:

Eğer Can'a boyun eğip teslim olursak, bu bize fazlasıyla yeter.

Tabii ki bu iddialı sözü söylerken, Jung'un tek başına olduğu ve dış âleminde bir rehberi (Mürşid-i Kâmil) olmadığı gerçeği göz önünde bulundurulmalıdır.

"Derûnumuzdaki bu potansiyelle tanışma/buluşma herkes için geçerli midir?" sorusuna Jung ilginç bir cevap verir:

"Eğer mağfiret/affolunma (*forgiveness*) ve kefaret/borç ödeme (*redemption*) ihtiyacı hissetmiyorsak, gerekmez."

Özetlersek, "Can" kuşu uçup gittikten sonra, Jung efendi dönüp dolaşıp yine O'na kendi çabaları ile yaklaşmaya çalışır. Aşk mevzuunda da karışık fikirler öne sürer. Aşkı yaşamak için bu dünyada yaşayan bir insana, gerçek manada âşık olma gerekliliğini idrak edemez.[181]

---

[178] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 337, dipnot: 310.

[179] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 337, dipnot: 24.

[180] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 337, dipnot: 29 "*Behind your thoughts and feelings, my brother, stands a mighty commander, an unknown sage, he is called Self.*"/"Düşünce ve duygularının arkasında, dostum, güçlü bir komutan, meçhul bir bilge duruyor, onun adı Can."

[181] Tasavvuf yolunda eğitim alan sâlik, şeyhinde aşkı yaşamadan, onda yok olmadan (fenâ fî şeyh) tekâmül edemez. Hatta Jung daha da büyük bir hataya düşer ve "Can"ın bakış açısından "benliksiz (*selfless*)

Peki, Jung'a göre *Self*/Can nedir? Bunu şöyle tanımlar:

> Ego/ben, bilincimin merkezi ve diğer kompleksler gibi bir komplekstir; tüm nefsim değildir (*not the totality of my psyche*). Ama Can (*Self*) bilinçdışını da ihtiva eder. Can, (Jung'a göre) düzenleme arketipidir (*archetype of order*); insanın tümcelliğini temsil eder. Ama tanımlanamaz, belirlenemez. Bilimsel kullanımda ne Hz. İsa ne de Buda'dır; ama onların eş değer oldukları tüm sembollerin (*figures*) toplamını temsil eder.[182]

Ve tüm bu "can çekişmeler"den sonra ağzından baklayı çıkarır:

> "Can'la buluşabilirsek, Tanrı'ya ulaşırız."

Ve sonrasını kendisinden dinleyelim...

> Evet, Can'la buluşunca beklenmedik bir şekilde, hatta istemesek bile Tanrı karşımıza çıkar. Bu deneyim, hayal veya yanılgı bile olsa o kadar güçlüdür ki ben bu yanılgıyı bile Tanrım olarak kabul ediyorum. Hatta bu Tanrı benim karşıma anlamsız bir tiksinti duygusu hâlinde çıkmış olsaydı bile, tüm kuramların ötesinde, bu Tanrı'yı yaşadığım hâlin sarsılmazlığı nedeniyle kabul ederdim. (Aslında) O'na inanmak istemiyorum, ihtiyacım yok; böyle bir şeye nasıl inanılır, aklımı kaçırmış olmalıyım. Sadece hasta bir beyin böyle bir yanılgı üretebilir, halüsinasyon yaşayan deliler gibiyim. Fakat yine de bu Tanrı'nın bizi hasta ettiğini, bu hastalık içinde O'nu yaşayabildiğimi anlıyorum. Yaşayan bir Tanrı aklımız için hastalık olmalı. Nefsi sarhoş ediyor, bizi sersemletici bir kaosa sürüklüyor.

Daha sonraki satırlarda Jung, "*Self*" diye adlandırdığı bu merkezî benliğin vasıflarını tanımlamaya devam eder... (*bkz.* s. 106, Şekil 6; Resim 5: C.G. Jung'un "Can Güneşi")

> Evet, nefsin bu hâlinde (*in this state of soul*) Tanrı karşımıza çıkar, bu -Can- Tanrı değildir, vasıtadır. Tanrı bunun -Can'ın- ardında, fevkindedir. Ama bu belirginleşme (*appearing*) bir hastalıktır ve biz bu hastalıktan kurtulmalıyız. Evet, çünkü o bizim en ağır yaramızdır. Çünkü o Tanrı'nın gücü (Can'ın) içinde belirir, çünkü o -Can- tamamen Tanrı'nın içindedir ve biz (Can'la) beraber değilizdir. Biz onu -Can'ı- kendi tarafımıza çekmeli ve bu uğurda Tanrı ile güreş tutmalıyız. Çünkü Tanrı, uçsuz bucaksız olduğu için onu -Can'ı- o sınırsızlığa doğru çeker ve dağıtır (*dissolution*).[183] Demek ki Tanrı belirdiğinde bu hâlde kalamayız, çünkü bedenimizin tüm güçleri (kandildeki yağ gibi) tükenir. Ve bu durumda, yaşamaya devam edebilmek için benliğimizi -Canımızı- Tanrı'dan kurtarmaya çalışmalı ve yaşamalıyız.

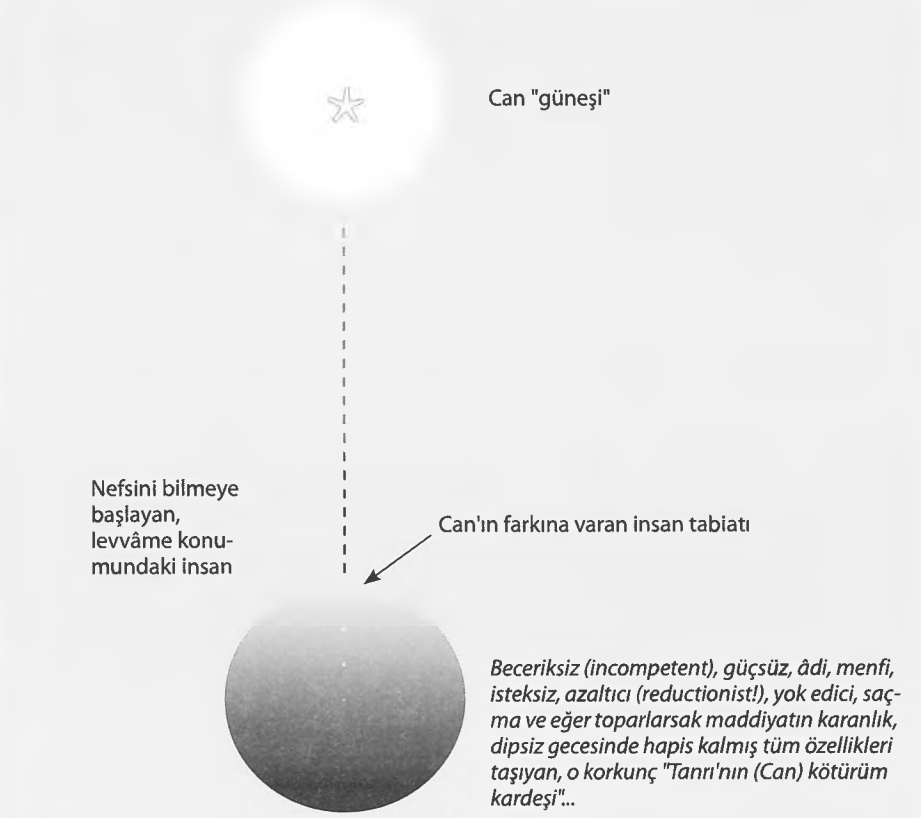
---

aşk günah gibidir" der (C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 338). Kendin pişir kendin ye maneviyatı ancak bu kadar olur ve ilerleyen satırlarda göreceğimiz gibi insanın başına beklenmedik musibetler de getirir.

182 C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 338, dipnot: 34.

183 Yeni Çağ manevi arayışlarında "aydınlanma" çabaları esnasında kişi özdeşleşmelerinden geçici olarak kurtulduğunda "Benim bir bedenim var ama ben sadece o değilim" diyerek düşünce, duygu ve duyularından bağımsızlaşır. Bu, geçici fenâ hâline benzer bir hâl yaşamaktır. Ama bu, makam hâline dönüşmediği için kişi uygulama sonrası çok büyük kaygılar yaşayabilir. Ego balonu patlar ama "Ben şimdi neyim?" sorusu kaygı yaratır.

Şekil 6



İbret-i âlem olarak okuduğumuz yukarıdaki satırlarda, "Aydınlanma hareketi" ve kendini aydın diye tanımlayan Batı insanının trajedisi gözler önüne seriliyor. Onca meşakkatle uçsuz bucaksız bir okyanusun kenarına kadar gel ve geri dön. "Aşkınlık direnci" diye tanımlayabileceğimiz bu manevi direnç, teslim olamama ve enaniyet gururu, Batı âleminden tüm dünyaya yayılan bir veba gibidir. Neticesi ise kendi aklına ve sözde "yarattığı" dünyaya taparak, gözlerimizin önünde cereyan eden, dünyayı ve kendi kendisini yok etme hadisesidir. Mağrur, pozitivist, materyalist, ampirik, indirgeyici, Darvinci bir "bilim" adamına ne sorarsanız sorun, spekülatif de olsa cevabını verir; ama insan niye bile bile kendini ve dünyayı yok ediyor derseniz, sükût gelir.

Fakat büyük bir ihtimalle içindeki bu dayanılmaz çelişkiyi hisseden Jung, daha sonraki satırlarda yine bir ara yol bulmaya çalışır...

> Aklımız uğruna Tanrı'yı inkâr etmek mümkün ve kolaydır, O'nu hastalık hâline getirip tedavi edebiliriz. Ama bir yandan da bir şeyleri yitiririz, hayattan bir şeyler eksilir. Yaşarız ama kötürüm kalırız; ateşin hüküm sürdüğü yerde geride kül kalır. Bana kalırsa seçim

yine de bizdedir; ben Tanrı'nın yaşayan mucizelerini seçtim. Her gün hayatıma bakıp Tanrı'nın ateşinin parlaklığını müşahede ediyorum. Mutlak rasyonalitenin külleri yerine daha yüksek, daha dolu dolu bir hayat... Küller bana intihar gibi geliyor. Ateşi söndürebilirim, ama yaşadığım bu Tanrı tecrübesini inkâr edemem; edersem hayatın tümcelliğini bozarım. Evet, bu nedenle (Canıma) hizmet etmeli, onu bu yolda kazanmalıyım.

Bu ara yol, farkındalık hâline geçme ve arafta kalmadır.[184] Demek ki Jung, Tanrı'ya teslim olmadan, kulluğu kabul etmeden, denize uzaktan bakıp "Can" diye adlandırdığı neyse ona hizmet vermek istiyor. Yine ibret verici satırlar...

Evet, Tanrı'dan özgür olmalıyım; çünkü benim tecrübe ettiğim Tanrı, sevginin ötesinde bir şey. O aynı zamanda nefret; güzellik ötesi çirkinlik, bilgelik ötesi anlamsızlık, gücün ötesinde güçsüzlük ve her an hazır/nazır olma (*omnipresence*) yerine benim yarattığım bir yaratık!

Özetlersek, "Can"ı ile kaşılaşan Jung, Aydınlanma'nın tüm kötürüm edici rasyonalitesine rağmen, yine de aşkın bir varlık hissi yaşar; ama bu buluşma çelişki ve şüphelerle doludur. Bu tecrübelerde "yakîn" hâlinin (Allah'a -cc- yaklaşma) ilham verdiği lâtif duyu ve duyguları yeterince göremiyoruz. Bir manada kendine göre haklı... Kul olmadan insanın kendi kendine "yarattığı" (*self made/self created*) Tanrı ancak böyle olabilir. İnsanın mutlak birliğe (tevhide) varma iştiyakı hiç tükenmez; "Ehad" ile (rasyonel değil) kalbî temas bir zarurettir. Tam teslimiyet (İslam) ve secde olmadan da "Ehad" çok uzaklarda kalır. Yeni Çağ manevi arayışlarının en büyük tehlikesi, işte Jung'un içtenlikle ifade ettiği bu acz durumudur. Ama tehlike sadece denize girememek değil, bir de pusuda bekleyen "mübareğin" ağına düşmektir.

Kırmızı Kitap'ın Sonu ve Jung'un Son Mütalaaları

Süreç ilerledikçe Jung'un aklı daha da karışmaya başlar. Bu arada Filemon sihirbaz görüntüsünü terk etmiştir, sersemletici ve değişik bir lisanla konuşmaktadır. Jung artık *Kırmızı Kitap*'ın başında yazdığı her şeyin ondan (Filemon'dan) geldiğine emindir. Ve şeytan kendini daha açık bir tazda ortaya koyar; çünkü "aşı" tutmuş, Jung "aydınlanmaya" başlamıştır. Mesela Filemon, Jung'u Tanrı'nın mezarına davet eder ve,

"Senin çalışman artık orada devam edecek; Tanrı senin içinde yaşamamalı, sen Tanrı'nın içinde yaşamalısın"

buyruğunu verir.

Bir başka bölümde nefesi buz gibi olan bir kadın Jung'a, kendisine has özel bir kilise ve cemaat oluşturmasını telkin eder. Tabii ki "seçilmiş olma" hezeyanın zuhuru ile

[184] Nefs psikolojisine göre, insanın manevi tekâmülünde her stagnasyon/duraklama ölümle eş anlamlıdır. İki kat arasında sıkışıp kalmak, doğum hâlindeki bebeğin doğum kanalında sıkışması ve çıkamaması gibidir.

Jung'un egosu daha da şişmeye başlar ve tüm Aydınlanma hareketinin müşterek hastalığı, "peygamberlik kompleksi" usulca devreye girer.

Tüm bu traji-komedinin doruk noktası, Filemon'un yüzündeki maskenin de düşmesi ve Abraxas efendinin zuhurudur. Jung önce korkar ama "nefs" ona,

"Ancak Abraxas'a hizmet etmek için çağrıldın"

mesajını verir.

Abraxas, sapık gnostik Tanrı telakkisinin tipik bir örneğidir; "güneş"ten iyiliğin üstünlüğü prensibini (*privatio boni;* **"Rahmetim gazabımı aşmıştır."** -Hadis-i Şerif[185]), şeytandan da sonsuz kötülük prensibini (*infinum malum*) almıştır. Tıpkı Protestan inancında olduğu gibi, insan da bu âlemde Abraxas gibi olmalı ve mutlak etkinliği (*absolute efficiency*) aramalıdır. Ama ne hazindir ki tüm bu vesvâs sarhoşluğu içerisinde Jung, yine de uzaklarda bir yerlerde parlak bir yıldız hisseder. Ve beklenmedik, şaşırtıcı bir şekilde şöyle bir cümle kurar...

> İnsan bu tek Tanrı'ya ibadet etmelidir. Dua ışığı arttırır ve ölüm üzerine bir köprü oluşturur. Hayatı daha küçük dünyaya (*tevhid âlemi demek istiyor herhâlde*) hazırlar ve ümitsizce hep daha ötelere, daha fazlaya yönelik arzuları söndürür...

Yukardaki satırlarda Jung tüm bu kafa karışıklığı içersinde, yine de uzaktan da olsa "Ehad"ı hisseder gibi görünüyor. Sizi bilmem ama bendeniz bu satırları okuduğumda Jung ve genelde tevhid'den kopmuş insanlık için bayağı hüzünlendim. "İnsanoğlunun en son, en yüce arzusu (*ultimate human desire*) nedir?" diye sorsanız, âcizane cevabım "Tevhîdin sözcüklerle tanımlanamayan ferahlatıcı serinliği, sükûneti" olur. Hepimiz ömür boyu arzu ve isteklerimizin ateşi ile alev alev yanarız, ta ki bir mucize gerçekleşip o ateş, kısa bir süre için bile olsa, sönene kadar. Sanki yıldızlar kapısından geçip o kelimelere sığmayan, boyutlar ötesi alana geçtiğimizde, yangın bir an için sönmüş, acı bitmiştir. Evet, baş secdeden kalktığında geri dönüş başlar ama biz artık aynı biz değilizdir. İşte yıldızlar kapısının eşiğine kadar geldiği hâlde son adımı atamayan Jung'a yanıyorum. [186]

Bir sonraki bölümde "ölülere vaazlar" başlar. Konuşan kâh Filemon kâh Jung kâh gnostisizmin ünlü isimleridir (Simon Magnus, Basilides). Bu vaazlar hem psikolojik hem de sözde manevi içgörüler içerir. Psikolojik açıdan şimdiye kadar gördüklerimize bir şey katmadığı için tekrarlamıyorum. Manevi zaviyeden bakarsak zırva artık doruk noktasına ulaşır. Bu arada Jung'un acısı da gittikçe artar; tek yönlülük, ikiye bölünmüşlük canını fena hâlde yakar. Anlamlı bir rüya görür, rüya sahnesinde "boynuzlu bir şeytan"

[185] **"Allah-u Teâlâ mahlukatı yaratacağı zaman kendi katında, arşın üstünde bulunan (kitabına): 'Hiç şüphesiz, Rahmetim gazabımı geçti' diye yazdı."** (Buhari, 8221.)

[186] Yıldız mecazı konusunda *bkz.* Kuran-ı Kerim, Tarık Sûresi. M.Esed mealinde Tarık yıldızı, ümitsizliğin en karanlık hâlinde "gece kapıyı çalan" Rabbimizin "Hâdi" (hidayete, nura erdiren) isminin tecellisi gibi görünüyor.

olarak dolaşmaktadır. Fakat bu gece sonrasında uyguladığı aktif hayal kurma sahnesinde "nefs"ini çağırır. "Beni korkutamazsın, oyununu anladım" der.

Bir başka hayalinde karşısına gözleri parıl parıl parlayan, sarıklı bir Türk çıkar ve Jung'a,

"Sana mutluluktan söz etmek istiyorum"

der. Jung,

"Zaten yaralarım kanıyor, hangi mutluluktan söz ediyorsun?"

diye itiraz eder. Sarıklı Türk,

"Ben şifacıyım, hasta çocukları iyi ederim"

dediğinde Jung,

"Nereden geliyorsun, bana İslam'ı mı öğreteceksin?"

diye sorar. Ve tabii ki "sarıklı Türk", nâm-ı diğer Abraxas, klasik İslam düşmanlığı tezlerini ortaya döker;

"Sana çokeşlilikten, hurilerden ve cennetten söz etmek istiyorum"

cevabını verir. Jung adamın bir sihirbaz olduğu kanaatine varır ve nitekim hemen akabinde bizim "sarıklı Türk" Filemon'a dönüşür.

Kitabın sonuna doğru Jung'un tek tesellisi tanrıların, isyanını kabul etmeleri, hatta şeytanla olan ittifakını faydalı bile görmeleridir:

"Arada sırada ebedi yasalara karşı çıkılmalıdır!"

Kırmızı kitabın son "anlamlı" cümlesi, bir gölgenin, Filemon'un

"Bana ne getirdin?"

sorusu üzerine,

"Acı çekmenin güzelliğini getirdim, kim solucana ev sahipliği yaparsa, buna ihtiyacı vardır"

cevabı olur.

Evet bu satırlarla Aydınlanma hareketinin psödo/sözde "peygamberinin" kitabı biter...Vesselam ve Elhamdulillah!

C.G. Jung Hakkında Birkaç Söz

Aşağıda sizlere sunacağım rüya Jung'un *Anılar, Düşler, Düşünceler* kitabından alıntılanmıştır.[187]

Rüya Hindistan'da geçer, Jung ve babası bir samanlığın önünde durmaktadırlar. Samanlığın önüne yakılacak odunlar yığılmıştır ve içeriden sağa sola atılan odun sesleri gelir. Jung orada iki işçinin çalıştığını zanneder ama babası, "Hayır orası tekin değil, orada cinler periler var" der. Jung ve babası samanlığın karşısındaki eve girerler ve küçük bir merdivenden birinci kata çıkarlar. Orada gördüğü sahne Jung'u çok şaşırtır. Burası, Ekber Şah'ın Hindistan Fatehpur'daki sarayında bulunan meclis salonu divan-ı kaâs'a çok benzemektedir. Rüyada bu mekân, aslına benzer yuvarlaklıkta, tavanı yüksek bir yapıdır ama rüyanın devamında ilginç bir değişiklik olur. Mekânın ortasında, yan duvara doğru yükselen, minber gibi dik bir merdiven belirir ve babası Jung'a: "Şimdi seni 'huzûru alâ'ya (en yüksek hazır bulunma makamına) götüreceğim" der[188] Jung'un aslında bir Protestan rahibi olan babası, bu sözleri söyledikten sonra yere eğilir ve başını secdeye koyar. Jung da aynı hareketi tekrarlar ama "kendi deyimiyle" alnı ile yer arasında birkaç milim mesafe kalır ve secde tamamlanmaz. Rüyayı şöyle yorumlar...

> Aslında mutlak teslimiyeti yaşamak adına kaderime boyun eğmek ve alnımı yere değdirmek zorundaydım. Fakat birkaç milim için bile olsa bir şeyler beni engelledi. İçimden bir ses, "Tamam ama sonunu getirme" diyordu. İçimde bir şey "ölü", sağır bir balık gibi olmamak için direniyordu...

[187] Aniela Jaffe, *Anılar, Düşler, Düşünceler*, Can Yayınları, 2009.

[188] *Jetzt werde ich dich in die höchste Gegenwart führen/Now I will guide you to the highest presence.*

Jung ileriki kısımda alnını secdeye koymamasını daha da akılcı bir şekilde s

> İnsan ilahî irade karşısında bile son sözü söyleme hakkına sahip olmalı, yok nerede kalır? Kendisini tehdit edeni tehdit etmedikçe anlam diye bir şey olabi

Ve Jung yorumunu şu garip ve trajik görüşle bitirir:

> Bu rüya, insanlıkta çoktan beri var olan bir düşünce ve seziyi açığa çıkarıyor: Az bi la da olsa, Yaratıcı'dan anlamca daha yüksek olan Yaratılmış kavrayışı.

Daha açık bir dille ifade edersek "zamanının peygamberi", peygamberlikle yet miyor, "Allah"lığını ilan ediyor. Ama dikkat buyurun, bu da yetmiyor, Yaratıcı'n üstünde bir ontolojik konum hayal ediyor![189] Evet, şeytan veya Abraxas efendi insan bu hâle getirir.

Jung'un kendi nefsinin derinliklerinde yaşadığı macerasını sizlere sunduk. Okuyucuya bazı yönleri ters gelen bu iç yolculuğa, niye bu kadar teferruatı ile temas ettiğimiz, soru işaretleri uyandırabilir, özetleyelim.

Jung aslında kimdir?

Psikoloji, psikiyatri, sosyoloji, mitoloji, etnoloji, Orta Çağ simyası ve gnostisizm vasıtasıyla insanı anlamaya çalışan bir nefsbilimcidir.

Diğer nefsbilimcilerden farkı nedir?

Çok az araştırmacının yapabildiğini yapmış, teorisini kendi üzerinden, yaşayarak öğrenmiş ve bu tecrübelerini paylaşabilmiştir.

Kendini araştırmada hangi tekniği kullanmıştır?

Aktif hayal kurma ve rüya analizi (rehber olmadan, tek başına).

Psikoloji ilmine faydası nedir, ne yenilik getirmiştir?

Freud'un çok ötesinde bir derinlikte bilinç ve bilinçdışı arasındaki ilişkiyi anlamıştır. Alt ilinçdışının insan tekâmülü için telafi edici (*compensatory*) ve tamamlayıcı (*complementary*) bir işlev gösterebileceğini kanıtlamıştır. Toplumsal bilinçdışı mefhumu ile tüm nlığın ortak bilinçdışı potansiyelini anlatabilmiştir.

arayışı nedir?

tiği nefsini, özellikle "cemâl" yönünü (anima) tekrardan bulmaktır.

sta en büyük engel nedir?

aneler"in aşılmasıdır. Efsaneden kasıt, taşıdığımız çok güçlü roller (persona) nelerdir (mesela kahraman arketipi).

Daha teferruatlı analizi *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabında verildi.

aneviyat konusundaki görüşleri için ne söylenebilir?

ahî bir referans sistemine müracaat etmeden veya edemeden, manevi doğruları endi aklı ile bulmaya çalıştığı için, başlangıçta alt âlemin şer potasiyeline karşı çıksa da, sonunda şeytana teslim olmuştur. Tüm gnostik, senkretist, eklektik maneviyat yolcuları gibi, Jung da aklının kurbanıdır. Yukarıda sizlere sunduğumuz ibret-i âlem rüyası, gnostik Aydınlanma çerçevesinde şeytanın stratejisinin insanı nerelere kadar götürebileceğini gösterir.

Gnostik Aydınlanma nedir?

Tarih boyunca Tanrı'ya ve dine yaklaşımları açısından iki grup insan ayırt edilegelmiştir; aklıyla kendi dinini ve Tanrı mefhumunu "yaratanlar" ve var olan bir dine teslim olup kul olmayı kabul edenler. 18. yüzyıldan itibaren Avrupa ve onun tesiri altında olan dünya, zaman içinde dinlere ve Tanrı'ya karşı isyan ederek bir "akıl dini" oluşturur. Bu "dinler üstü" olduğunu iddia eden "din"; bilimsellik, ampirizm, pozitivizm, materyalizm, sekülerlik, laiklik, Darvincilik vb. maskeleri altında, var olan dinlere savaş açar ve neticede dünyayı ve insanı bu hâllere getirir. Sadece akla güvenmek, bencillik ve enaniyet demektir ve bu zaaflar şeytana bulunmaz bir fırsat sunar. İlahî bağlantı gittikçe zayıflarken, şeytanla iş birliği zaruret hâline gelir. Diğer yandan, şeytanla ittifak, Yaradan'a ve O'nun yoluna (dinlere) yönelik devasa oranlarda kaygı dolu nefret de uyandırır. Dinî semboller, müesseseler, âdetler, kısacası dini anımsatan her şey, "aydın"lar için hayati bir tehlike arz eder (vampirlerin "haç" dehşeti gibi). Bu sebeple din yok edilmeli, ilahî ahlak sistemi çökertilmelidir. Leninizm, Maoizm, Kamboçya'daki Pol Pot, İspanyol iç savaşı ve benzeri oluşumlar, karanlık güçlerle ittifakın insanlık tarihindeki en trajik sahneleridir. İdealizm adı altında 80 milyon insan katledilmiştir. Ülkemizdeki "Ergenekon" hezeyan aynı oyunun bizim topraklarımızdaki tekrarıdır. Jung'un macerasını anlarsak çoğu z lında idealist olan gencecik insanlarımızın nasıl kandırıldığını da idrak ederiz.

Jung'un şeytanla olan ittifakından hangi dersleri çıkarabiliriz?

Özellikle şeytanın ikna metodunu, dezenformasyon taktiğini anlarız. Şekilden şe rerek, kâh felsefeden, kâh maneviyattan dem vurarak, kâh "ahlaki" tavsiyeler kâh bilge kâhin kılığında, kâh fettan kadın kimliğinde, kâh kuş, kâh yılan, kar· kar ve aklıselimimizi, sağduyumuzu allak bullak eder. Dikkatinizi çekerim "F trajikomedisi aynı taktiği uygulamıştır (sahte şeyhler, her türlü rezilliği ker "onlar" yaptı deme "şeytanlıkları", yandaş görünüp arkadan vurmalar, siste kampanyaları vb.).

NEFS PSİKOLOJİSİNE GİRİŞ

Nefs Psikolojisine Giriş

Çağımızda hiçbir modern bilim dalı, psikoloji ve psikiyatrinin yaşadığı çelişkiyi yaşamıyor. Bilim her alanda ilerleyip teknolojik keşifler gözleri kamaştırırken, insan tam tersine gittikçe çözülüyor ve psikolojik açıdan daha kötüye gidiyor. Kitabın önsözünde belirttiğimiz gibi, psikoloji alanında yapılan istatistikler, bedensel hastalıklara yönelik somatik tıbbın tersine, bırakın ilerlemeyi, tam tersine dehşet verici bir kötüleşme gösteriyor, depresyon ve kaygı artıyor. "Peki, bu artış hakkında Batı'nın bilimsel paradigması içinde yetişmiş psikolog ve psikiyatrlar ne diyorlar?" diye sorarsanız, daha şaşırtıcı bir cevapla karşılaşırsınız. Uzun bir laf kalabalığının ve anlamsız "bilimsel" tabirlerin ardından çıkacak sonuç, "Nedenini bilmiyoruz" olacaktır. Bilsek zaten bu hâle gelmesine izin vermezdik! Evet, "Aydınlanma" paradigmasının insanı 200 sene içinde getirdiği durum bu; ama artık biz de Batı'ya "Hayır! 'İnsan', bu sizin dediğiniz olamaz!" deyip onlara insanın kim olduğunu nasıl olduğunu anlatma durumuna geldik. Zamana karşı bir yarış içindeyiz. Ya tükenmiş türler, yok olan ormanlar, ısınan atmosfer ve delinen stratosfer içinde biz insanlar da olup gideceğiz ya da insanın nefs yapısını anlayarak, düzeltme sürecine bu işin esas sebebinden, yani insandan başlayacağız.

> **İnsanların kendi elleriyle yapıp ettikleri sonucunda karada ve denizlerde çürüme ve bozulma başladı: Bu şekilde (Allah) belki (doğru yola) geri dönerler diye yaptıklarının bir kısmı (kötü) sonuçlarını onlara tattıracaktır.**[190]

[190] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, Rûm Sûresi: 41.

Genel Psikolojide Nefs Psikolojisinin Yeri Nedir?

Klasik batı psikolojisi, insan denen o muhteşem varlığın yapısını, bulutların üzerine, hatta daha da ötelere uzanan bir binanın, sadece bodrum katı sakini olarak görür. Freud'un psikoanalizi, insanın temel yapısı konusunda esinlendiği karamsar filozofların görüşleri üzerine kurulmuştur. 1750'lerde başlayan Batı dünyasının büyük medeniyet hareketi "Aydınlanma", insanlığın binlerce senelik maneviyat birikimini hiçe sayar ve sadece rasyonel aklma sığınarak, neredeyse aklma taparak evreni keşfetme macerasına başlar. Maddi dünyayı anlamada ulaşılan başarılar, yapılan spektaküler buluşlar, kullanılan metodolojinin -pozitivizm, ampirizm, redüksiyonizm- insan konusunda da geçerli olduğu yanılgısını ortaya çıkarır. "Hazret-i İnsan", anatomi, biyokimya, nörofizyoloji vs. laboratuvarlarında incelenmeye ve ölçekler ile ölçülmeye başlanır. Ve bu tek yönlü spekülatif görüşler üzerine tüm bir medeniyet kurulur, bazılarının tanımladığı gibi: psikoanaliz medeniyeti. Bu kısıtlı insan kavrayışı usulca toplumun aile, eğitim, ruh sağlığı, sosyoloji gibi hayati organlarına nüfuz eder ve bugünkü hazin tablo oluşur. Kendi kendisini ve üstünde yaşadığı binlerce senelik o yaşlı, hassas mavi gezegeni yok olma aşamasına getiren trajik insan ve onun perişan dünyası. Henüz 1200'lü yıllarda Yunus Emre'nin (ks) yaptığı,

...ilim kendin bilmektir, sen kendin bilmezsin, bu nasıl ilimdir...

uyarısı duyulmadığı, anlaşılmadığı için bugünlere gelinir. Evet Yunus'un uyarısı duyulmaz çünkü bu uyarı ampirizm laboratuvarlarında sofistike keşifler ile uğraşan mağrur bilim adamları, ampirizmin kutsal rahipleri tarafından küçümsenir. Küçümsenir çünkü Yunus (ks) ve benzerleri onlara göre Aydınlanma kalesinin dışındaki karanlık ormanlarda dolaşan anakronik, modası geçmiş safsataları tekrarlayan cahillerdir.

"Klasik Batı dünyası psikoloji okulları içerisinde, 'nefs psikolojisi'nin yeri neresidir veya en fazla hangi akıma yakındır?" sorusunun cevabı, benötesi psikolojisi/*transpersonal psychology* olur. 1970'lere kadar -C.G. Jung, W. James, R. Assagioli gibi bazı istisnalar dışında- modern psikoloji, insanlığın maneviyat birikimi ile pek fazla ilgilenmez. Bu tarihlerde, psikolojinin dördüncü ekolü olan benötesi (*transpersonal)* psikolojisi zuhur etmeye başlar. Genelde Uzak Doğu maneviyat birikimi referans alınır ve Taoizm, Budizm Hinduizm kaynaklarından insan anlaşılmaya çalışılır. A. Maslow[191] gibi araştırmacılar insanın sadece "bodrum katları" sakinlerinden ibaret olmadığını hayretle anlamaya başlarlar. Fizik biliminde kuantum fiziği, derinlik açısından Newton fiziğine kıyasla ne yapmışsa, bu yeni görüş de psikoloji ve psikiyatride onu ifade eder. Araştırmacılar önünde yeni boyutlar açılır ve mesela günlük normal bilincimizin, olası geniş bir bilinç yelpazesinin sadece bir yönü olduğu anlaşılır.[192] Bizim temsil etmeye çalıştığımız psikolojisinin ilham kaynağı ise öncelikle tasavvuftur.

[191] Abraham H. Maslow, *Religions, Values, and Peak-Experiences*,Penguin Books, 1994.

[192] Tüm bu temalara bir önceki kitabımızda -*Dokuz Yüz Katlı İnsan*- ayrıntılı olarak temas çalıştık.

Genel Psikolojiye Kıyasla Nefs Psikolojisinin Getirdiği Yeni Kavramlar

Nefs psikolojisi, psikoloji terminolojisine bazı yeni kavramlar getirir. Bunları kısaca tanımlayalım.

Nefs: İngilizce *psyche* veya *soul* kavramının yerine kullanılır, ama ileride göreceğimiz gibi, aslında daha derin bir anlam taşır. (*bkz.* çok mertebeli nefs yapısı)

Hâl: İngilizce *state* manasına gelir. Bilinç durumunda daha kalıcı bir farklılık oluşturduğu için duygu ile eş anlamlı değildir. Bir nefs katında yaşanan özel bilinç durumlarıdır.

Değişik Bilinç Hâlleri: İngilizcedeki *discrete altered states of consciousness* (Charles Tart)[193] teriminin karşılığıdır. Bilinçte iz bırakan ve sabitleştiklerinde farklı bilinç durumlarına neden olan bilinç dalgalanmalarıdır.

Farklı Bilinç Durumları: İngilizcedeki *altered states of consciousness* teriminin karşılığıdır. Hâller sabitlendikten sonra zuhur eden yeni bilinç durumları için kullanılır.

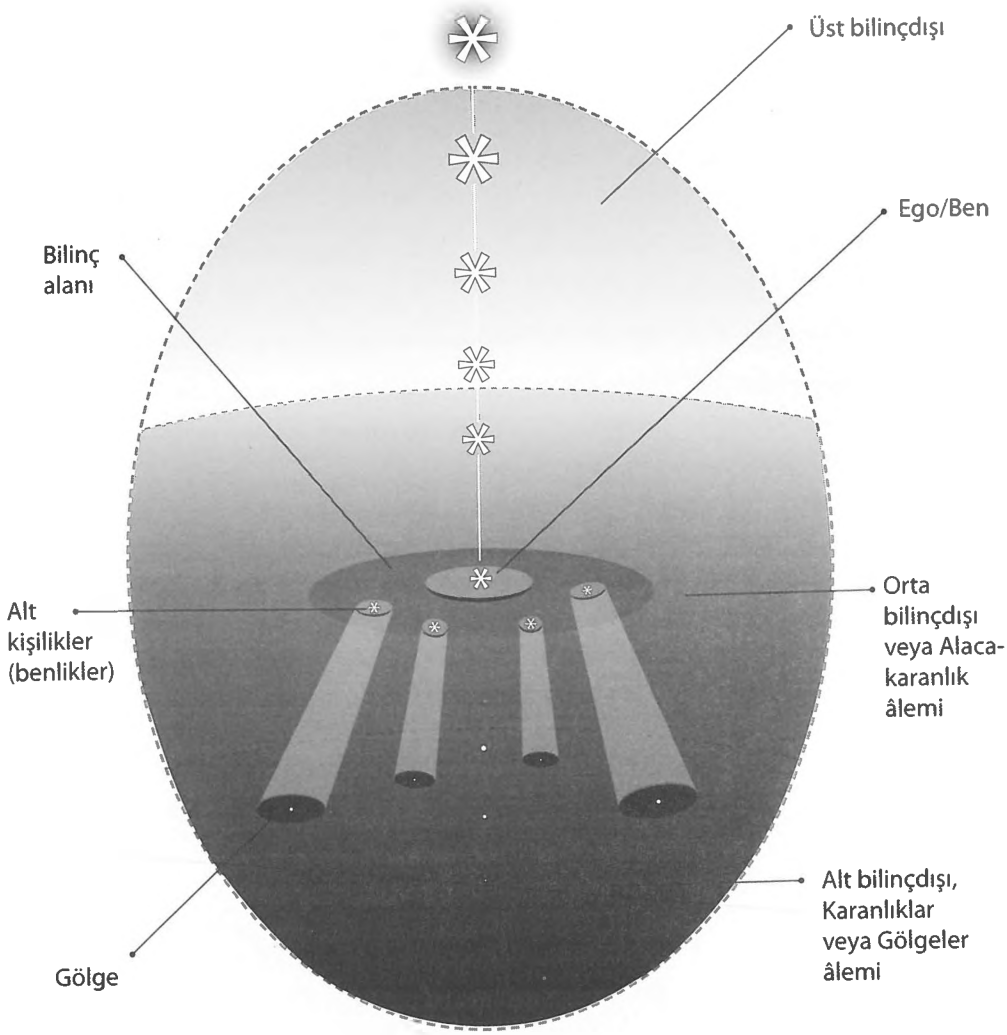
Günlük Alışılmış Bilinç Durumu: İngilizcedeki *ordinary daily state of consciousness* teriminin karşılığıdır. Sıradan yaşanılan "müşterek gerçekliği" ifade eder.

Can veya Hazret-i İnsan Potansiyeli: İngilizcedeki *real self*'in karşılığıdır.

Bilinçdışı veya Şuurdışı Kategorileri: İngilizcedeki *unconcious* terimi karşılığı olarak kullanılır. Nefs psikolojisi; bilinçdışını alt bilinçdışı, orta bilinçdışı, kolektif bilinçdışı ve üst bilinçdışı diye dört ana grupta araştırır.

[193] Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları, 2011, s. 83.

Şekil 7 Assagioli Yumurtası (orijinal hâli)



Çok Mertebeli Nefs Yapısı, Bilinç ve Bilinçdışı

Freud; aklın ve bilincin bazı fenomenlerinin mekanik bir tarzla, yani ayrı ayrı algılanması ile ego/ben kavramının özüne ve aktivitesine bilimsel bir yaklaşımın mümkün olabileceğine inanmıştı. Bu istikamette bilinç, özellikle de bilinçdışı üzerine yapılan araştırmalar; id, süperego, şehvani (libido) ve saldırgan (Thanatos) dürtüler, Oedipus ve Elektra kompleksleri ile savunma mekanizmaları kavramlarını ortaya çıkardı. Ego/ben diye bilinçli olarak tanımladığımız olgu, sanki bir buz dağının suyun üstünde kalan yönüyken; suyun altında, yani bilinçdışında esas kitle yatar ve bu bilinçdışı âlem, biz farkına varmasak da tüm insani duygu, düşünce ve davranışlarımız üzerinde tesirli olur (alt bilinçdışı). Bir başka benzetme yaparsak; ego/ben, dış dünyaya bakan gözümüzün kornea tabakası üzerinde bir mercek gibi durur ve nesnel gerçek dünya, bu merceğin yansıttığı "renklerle" (düşünce ve duygularla) asli hâlinden koparak sanal hâle dönüşür.[194]

Bir başka ifadeyle; ego/ben oluşumundan evvel, dünya, bebeğin gözünde "olduğu gibi olan" iken, ben yapısı yerine oturduktan sonra gittikçe perdelenir ve öznel, sanal bir gerçeklik hâline gelir.[195]

Ego/ben, Freud'a göre, bu savaş alanında bir yandan ahlaksız, vicdansız, sapık, zalim, hilekâr, sadist "id" ile mücadele verirken; bir yandan da hoşgörüsüz, cezalandırıcı, gaddar "süperego"yu yatıştırmaya çalışır. Zavallı ego/ben, bu savaş meydanının ortasında kalmış bir arabulucu, bir çeşit kurbandır. Bu nedenle Freud'a "Psikolojik sağlığın en yüksek vizyonu nedir?" diye sorulduğunda cevabı, "Nörotik sefaletin, sıradan mutsuzluk hâline dönüşmesi"[196] olur.

---

[194] *Enlightenment*, "An Interview with Leon Hoffman on Sigmund Freud by Susan Bridle", *bkz.* http://www.enlightennext.org/magazine/j17/hoffman.asp

[195] **"Rabbim bana eşyanın hakikatini göster."** (Hadis-i Şerîf, *bkz.* s. 465, dipnot: 959.)

[196] *"Transformation of neurotic misery into common unhappiness."*

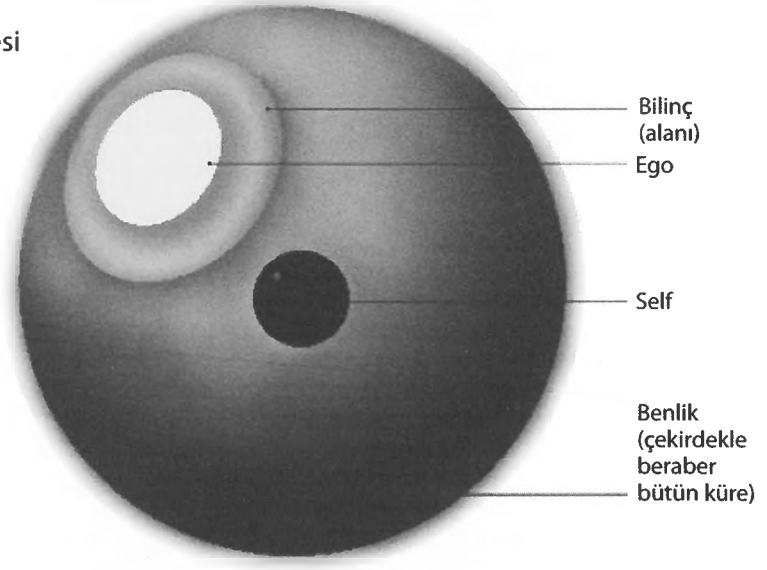
Bu durumu ifade eden "Kürsü" resminde (*bkz.* Resim 6) bir tarafta biraz alttan bağırıp çağıran, tehdit eden "id"ler, ortada ego/ben ve üstte kürsüsü arkasında koltuğuna oturmuş "süperego" gösterilmektedir.

Ve yine hatırlarsak bu sefaletin ana nedenleri, Freud'a göre, bir yandan insanın temel yapısı itibarıyla kaotik ve kötülüğe eğilimli olması, bir yandan da bebeklikte yaşadığı cinsel travma, yani Oedipus kompleksidir.[197]

Freud'a göre bu sefaletin aşılması, psikanaliz ile kısmen mümkündür. İlk başta analizin amacı, alt bilinçdışına bastırılmış temaların tekrar hatırlatılması ve "sindirilmesi" iken; 1926'lardan itibaren Freud, ikinci kuramını yayımlar ve bu nörotik acıların hangi savunma mekanizmaları kullanılarak örtbas edildiğinin, analitik tedavi esnasında meydana çıkmasının önemini açıklar (düşünceleştirme, yansıtma, yüceleştirme, yer değiştirme vb.).

C.G. Jung ise, çalışmamızın önceki bölümlerinde belirttiğimiz gibi, ego/ben'i bilincin merkezî "kompleksi" olarak tanımlar. Burada kompleks tabiri olumsuz/hastalıklı manada değil, daha ziyade duygusal enerji yüklü bir birikim olarak anlaşılır. Bu merkezî, duygu yüklü kompleks, bebek anneden uzaklaşmaya başladığında, özellikle de sütten kesildiğinde zuhur eder. Jung'a göre, bu kompleks veya ego/ben çekirdeği, bilincin oluşmasında temel rol oynar. (*bkz.* s. 120, Şekil 8: Jung'un Küresi) Ancak bir ben varsa, bir de "öbürü" olabilir. Ben varsa, bağımsız hareket, seçim ve anlam olabilir. Ama bir yandan da bu merkezî ego/ben çekirdeği, istila edilmeye çok müsait bir yapıdadır. Alt bilinçdışında potansiyel olarak var olan diğer kompleksler ve gölgeler, olumsuz şartlar oluştuğunda ego/ben sınırlarını aşıp kendi "doğrularını" bu saf çocuğa empoze ederler. Artık birincil ego/ben, bağımsızlığını yitirmiş, alt bilinçdışı kompleks ve gölgelerinin esiri olmuştur. Demek ki aslında problem ego/ben'de değil, onu istila eden karanlık güçlerdedir.

Şekil 8
Jung'un Küresi



[197] Bu, Freud'un baş "akıl hocalarından" G. Fechner'in insan tanımıdır. *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabımızın 20. ve 21. sayfalarında bu mevzuda daha ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz.

Fakat C.G. Jung, insan tekâmülünü burada bırakmaz ve yeni bir boyut ekler: Bu, "benlik"tir (*Jungien Self*/Jung'a göre benlik). Evet, hayatın birinci yarısında ego/ben güçlenmeye mecburdur; çünkü güçlü bir ben olmadan bağımsız hayat imkânsızdır. Ama hayatın ikinci yarısından itibaren, bu ego/ben'e, "yukarılardan bir yerlerden" bazı sesler gelmeye başlar. Hayatın birinci yarısında dünya ile olan diyalog, içsel bir diyaloğa dönüşür. Bu kez muhatap anne, baba, yâr, yâran değil, içimizde taşıdığımız bir başka gerçekliktir. Jung'a göre bu sanki dinî bir diyalogdur. Bu süreç, C.G. Jung'a göre içimizdeki bilgeliğin sesidir. İşte bu bilgeliğin sesine uyarak gerçekleşen tekâmül ise, Jung'un ferdîleşme (*individuation*) dediği süreçtir. Ona göre terapinin amacı bu olmalıdır. Dikkat edersek C.G. Jung bize, S. Freud'un alt katların temizliği ve id'le yaşamayı öğrenme amacının (nörotik sefaletin, sıradan mutsuzluk hâline, yani tahammül edilebilir hâle getirilmesinin) ötesinde bir motivasyon sunuyor.

Bu durumu ifade eden "Yola Davet" resminde (*bkz.* Resim 7) yukarı kattan mübarek yüzlü bir bilge kadının bize el uzattığını görüyoruz.

Bu hatırlatmadan sonra, şimdi "Nefs psikolojisine göre ego/ben, benlik, bilinç, bilinçdışı, gölge, kişilik, alt kişilik vb. nedir?" sorularına cevap vermeye çalışalım. Anlatıma yine şematik olarak başlayacağız ve Batı psikolojisinin kavramlarını bu şema üzerine oturtmaya gayret edeceğiz. Nefs yapısı şemasının hazırlanışında ilham aldığımız Batı kaynaklarından bahsedecek olursak; öncelikle bilinçdışının hiyerarşik bir yapıya sahip olduğu fikri, Batı'da psikosentez ekolünün kurucusu olan Roberto Assagioli'den geliyor. Freud ve Jung'un talebesi olan Assagioli (1888-1974), Sûfizm de dâhil olmak üzere, değişik maneviyat geleneklerinden esinlenerek "yumurta şeması"nı oluşturur.[198] (*bkz.* s. 118, Şekil 7: Assagioli Yumurtası)

Assagioli yumurta şemasının temel mesajı, bilinçdışının kademeli/hiyerarşik bir yapıya sahip olmasının yanı sıra, insanın derûnundaki "yüksek benliğe" (Can potansiyeli) işaret etmesidir. Fakat bu şema, insanı anlama konusunda yetersizdir. Birinci yetersizliği, "yumurta"nın kolektif bilinçdışında olan, "damlanın denizdeki varlığı misali" varlığıdır. Bu tamamen Jungiyen bir görüştür ve ilahî boyutu yadsır. İkinci yetersizliği ise, nefs yapısının ve daha da önemlisi nefs dinamiğinin bu şema içerisinde yer almamasıdır. Çünkü Assagioli, devrinin bazı büyük Sûfileri (*ör.* Hazret İnayet Han) ile görüşmüş olmasına rağmen, tasavvufun nefs yapısı konusundaki görüşlerini yeterince araştırmamıştır.[199] Ama

[198] Aslında insanın iki kutuplu varoluşu, zaten oldu olası tüm dinlerin ve maneviyat yollarının müşterek görüşüydü. Freud'un bilinçdışını ön plana çıkarmasıyla birlikte, bilinçdışı kategorilerinin de er ya da geç bu iki kutupluluğa uyması kaçınılmazdı (ahsen-i takvîm/esfele sâfilîn, en güzel şekilden aşağıların aşağısına dikotomisi, *bkz.* Kur'an-ı Kerim 95: 4-5). İlginç olan ise, 40 küsur senelik araştırmalarında Freud'un bu gerçeği görememesidir. Freud, bilinçdışı ve ön bilinçdışı ayrımını yapar; ama "üst bilinçdışı" kavramı ona çok uzaktır. Ta ki yakın arkadaşı olan Fransız yazar Romain Rolland (1866-1944), ona bir mektubunda "okyanus duygusu"ndan (*oceanic feeling*) söz edene kadar... Freud sonraları *Medeniyet ve Hoşnutsuzlukları* adlı kitabında, bu duyguyu din olgusunun temeli olarak sunar.

[199] Fakat işin daha da düşündürücü yanı, psikosentez ekolünün ilahî bir bağlantı olmaksızın psikoterapi yoluyla insanlara seyr-i sülûk benzeri bir gelişme modeli sunduğu iddiasıdır (aynı tespit C.G. Jung'un ferdîleşme (*individuation*) süreci için de geçerlidir). Terapist, bu yolda "mürşit" rolünü oynayabilir ve danışanını "yüksek benliğe" yönlendirdiğini vehmeder. Buradaki tehlike, insanın, yüksek benliği ile değil de aşırı "şişmiş" bir benlik (*hyperinflated self*) ile karşılaşma olasılığıdır. Neticede kendine tapma (gizli şirk) zuhur edebilir.

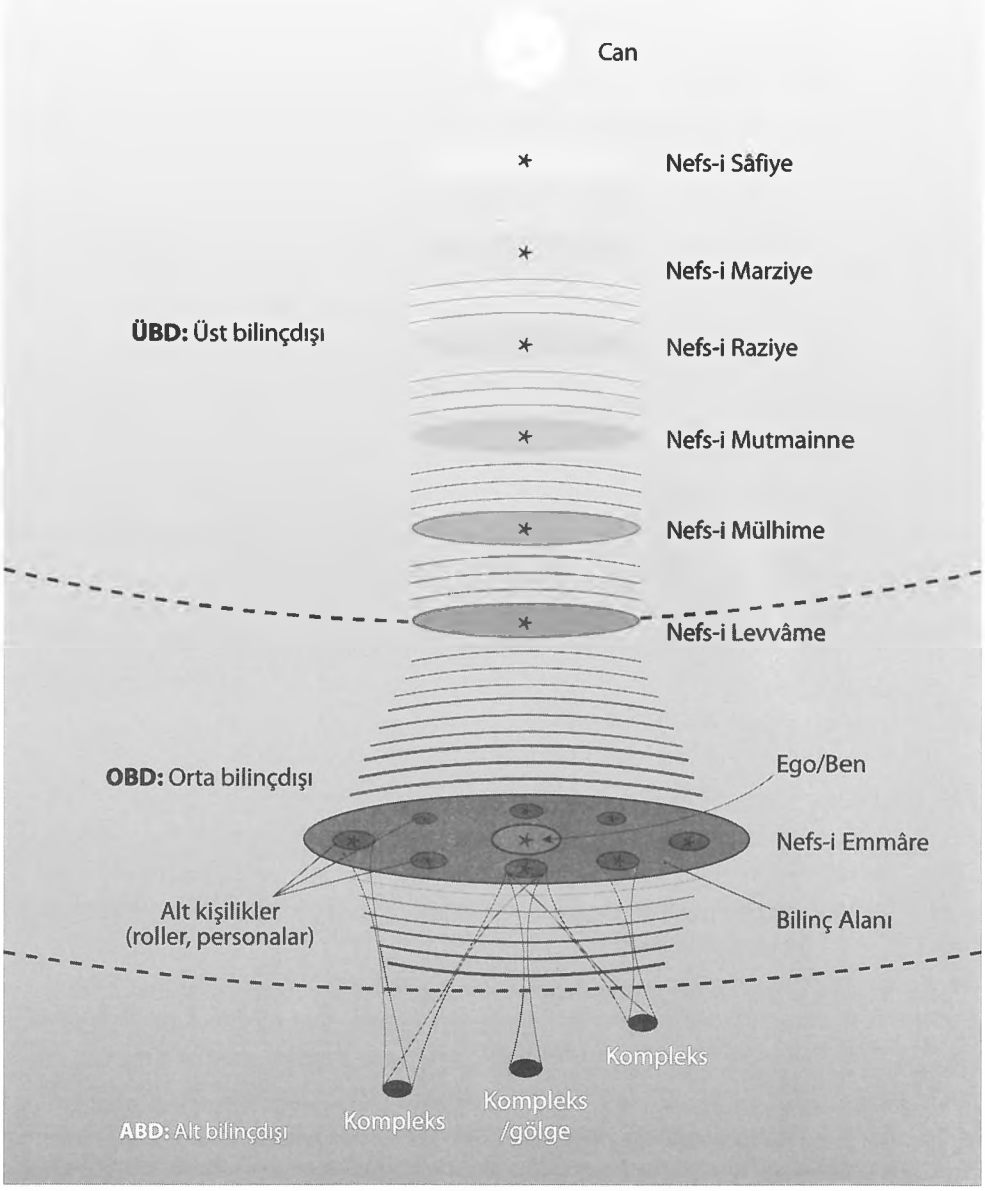
yine de didaktik nedenlerle Assagioli şeması, nefs yapısını idrak edebilmemiz için faydalı olabilir. Assagioli şemasından bir şablon olarak istifade eder ve değişik nefs katlarını bu şemaya entegre edebilirsek, nefs yapısı üzerine daha anlaşılır bir tablo ortaya çıkar.

Şimdi nefs yapısı üzerine oluşturmaya çalıştığımız şematik/topografik yaklaşıma adım adım göz atalım. (*bkz.* s. 123, Şekil 9: Ego/Ben, Benlik, Gölgeler ve Can [asli benlik, içimizde potansiyel olarak var olan Hazret-i İnsan])

9 no'lu şekli bir başka tarzda tanımlarsak, "insanın temel bilinç ve bilinçdışı durumları (*human basic states of consciousness and unconsciousness*) şeması diye de adlandırabiliriz. Bu şema sonsuz bir bilinçdışı deryası içinde yüzen bir "damla"nın hayat boyunca yaşayabileceği serüveni anlatıyor. Orijinal yumurta şemasına kıyasla bu şema, bilinçli benlik ve ego/ben konusunda biraz daha fazla ayrıntı veriyor. Benlik, merkezî bir ego/ben etrafında organize olmuş bir dizi alt kişilik sergiliyor. Bu alt kişilikler, kendi başlarına bağımsız gibi görünen ve birbirlerinin zıddı olabilen, çok güçlü rollerdir. İşte daha önce bahsettiğimiz "mafya babası"nın hayalî hikâyesinde bu alt kişilikleri kısmen açıkladık. Ama sadece "Süslü Hamdi" değil, bilâistisna hepimiz (insan-ı kâmilleri tenzih ederim) değişik, hatta bazen birbiriyle tamamen uyumsuz rollerden veya alt kişiliklerden müteşekkiliz. İleride ayrıntılı bir şekilde mütalaa edeceğimiz rüya analizlerinde, rüyaların bu rolleri nasıl sahneye koyup, ibret alınacak bir açıklıkla bizlere sunduğunu göreceğiz.

9 no'lu şekildeki bilinç alanı, nefs katları hiyerarşisindeki birinci kat olan nefs-i emmâre'nin karşılığıdır ve Charles Tart'ın "günlük alışılmış bilinç durumu" (*ordinary daily state of consciousness*) diye tanımladığı sıradan, tekâmül etmemiş insanın bilinç durumunu açıklar. Nefs-i emmâre'nin hemen çevresinde, yakın zamanlı hatıraların depolandığı, orta bilinçdışı veya Freud'un ön bilinçdışı (*Vorbewusstsein*) diye tanımladığı alan vardır. Nefs-i emmâre'nin daha altındaki, sembolik olarak ifade edersek, "bodrum katları" ise alt bilinçdışı alanıdır (esfele sâfilîn). Alt bilinçdışı, yukarıda tanımladığımız kompleks ve gölgelerin (arketiplerin) potansiyel olarak var oldukları, her insanda mevcut olan alt âlemdir. (*bkz.* Resim 17: Pieter Bruegel: *Dulle Griet/Çıldırmış Anima*) Nefs-i emmâre bilinç alanında potansiyel/kuvve veya belirgin olarak var olan rol veya alt kişiliklerimiz (Jung'a göre *persona*), yapısal özelliklerine göre bu kompleksler ve gölgeler ile bağlantı hâlindedir. Nefs-i emmâre'nin bilinç alanını bir tiyatro sahnesi gibi hayal edersek, içinde bulunduğumuz hayat gerçekliğine göre "gardıroptan" bir kostüm seçip oyunumuzu oynarız. Ama bu rol ve oyun, nefs-i emmâre bilinç alanında, büyük oranlarda alt bilinçdışının tesiri ile oluşur. Bilinç alanı ile orta bilinçdışı ve alt bilinçdışı arasında bir eşik değer vardır. Ve bu eşik değer kritik bir seviyeyi aştığında, alt bilinçdışı kompleks ve gölgeleri bilinç alanını istila ederek sahnede oynadığımız rolü etkiler. Yani bir manada "delirir"iz! Bu etkileşimi C.G. Jung, tamamlayıcı işlev (*complementary function*), L. Lévy-Brühl ise akli durumun alçalması (*abaissement du niveau mental*) olarak tanımlamıştır. Ama nefs-i emmâre bilinç alanındaki alt bilinçdışının tesiri karşısında tamamen savunmasız da değiliz; çünkü -şükürler olsun- bir de üst bilinçdışımız ve nefs-i levvâme katı vardır. İşte bir yandan alt bilinçdışı âleminin "mübarek orman çocukları" bizleri etkilemeye, hatta tamamen kontrol altına almaya çalışırken; nefs-i levvâme katından bize ulaşan "yayınlar", işaretler, ilhamlar bizleri korur. Aklıselim/sağduyu ile vicdan (hem baş gözü hem de kalp gözü ile görme) devreye

Şekil 9: Ego/Ben, Benlik, Gölgeler ve Can



girer ve böylece alt âleme teslim olmayız. İşte mesela, ego/ben savunma mekanizmalarından letâfet kazandırma (süblimasyon), bu tesirle oluşur; kesip biçmek isteyen öfkeli çocuk, "cerrah"; yakıp yıkmak isteyen, "itfaiyeci"; delirmekten korkan, "psikolog/psikiyatr" olur! Psikodinamik açıdan baktığımızda; psikoz ve şizofreni, bir veya birkaç kompleks ve gölgenin bilinç alanı ile ben/egoyu tamamen kontrol altına alması gibi gözüküyor. Eğer bu kontrol geçici ise,

sıradan insanın "delirmesi" manzarası -mesela maç sonrası manzaraları, trafikteki atışmalar, politikacıların atıp tutmaları vb.- meydana çıkar ve çok şükür ki bir süre sonra sağduyu tekrardan duruma hâkim olur. Eğer istila çok aniyse ve çok yüksek derecede bir bilinçdışı enerjisi taşıyorsa, neticede hem kendimize hem de çevremize zarar verir hâle geliriz. Cinnet getirme, şiddet kullanma veya aşağılık duyguları taşıyan bir orman çocuğunun "aklına uyup" kredi kartı borcu altına girmesi bu duruma birer örnektir. Evet, gördüğümüz gibi cümle âlem hepimiz "deliliğe" bu kadar yakınız, hemen sınırdayız. Emmâre katında nefs psikolojisi ile ilgili olarak bütün bu anlattıklarımızın gerek S. Freud'un psişe konusundaki topografik kuramı, gerek C.G. Jung'un bilinç/bilinçdışı ve arketipler kuramı, Otto F. Kernberg'in ego psikolojisi muhatap ilişkileri (*object relations*)[200] ve Heinz Kohut'un *self*/benlik psikolojisi ile bağdaşmayan tarafı yoktur. Tüm bu araştırmacılar nefs-i emmâre ve alt katları anlatıyorlar; ama bizim anladığımız manada üst bilinçdışı ve nefsin tümcel yapısı üzerine bilgileri neredeyse yok... *Mesnevî-i Şerîf*teki, filleri tanımlayan körler hikâyesinde olduğu gibi, Batılı araştırmacılar, insanın hep bir yanını "görmüşler" ve bu bakış açısından insanı tanımlamışlar. (Körlerden biri bacağını tutar ve "fil sütun gibidir" der, bir diğeri kulağını tutar ve "fil yelken gibidir" der vs.) Buradaki sorun, nefs konusunda tümcel bir görüşün oluşmamasıdır, ancak ayrıntılardaki müşahede bizlere çok değerli veriler sunabilir. Mesela muhatap ilişkileri kuramı (*object relations theory*), ileride sizlere aktaracağımız gibi insanı ve temel acılarını anlamada ve çare arayışında, yani psikoterapide bizlere çok değerli veriler sunabilir.

Çalışmamızın bundan sonraki aşamalarında, Batı psikolojisinin sistematik bir şekilde temas etmediği, hatta yok saydığı bir "alana" gireceğiz. Nefsin "levvâme" katından itibaren insanın yüce ve lâtif boyutlarını anlamaya çalışacağız. Bu "üst âlem" araştırılırken ana ilham kaynağımız tasavvuf olacak.[201]

Evet, insanın içinde "çekirdek" bir ego/ben, onun etrafında da hayat boyu özdeşleşilen kimlikleri temsil eden alt kişilikler (benlikler) ile bunların irtibat hâlinde oldukları alt bilinçdışı âleminin kompleksleri ve gölgeleri vardır. Temel yapı budur ve Batı psikolojisi bu yapıyı enine boyuna araştırmıştır. Fakat hayat sahnesinde oynanan bu oyunu bir de dışarıdan, daha üst konumdan izleyen bir başka "Ben"in varlığı, birkaç istisna dışında şimdiye kadar göz ardı edilmiştir.[202]

---

[200] Sizi bilmem, ama biraz da olsa tasavvufun varoşlarında dolaşmış biri olarak, bendeniz insana "nesne" diyemiyorum, dilim varmıyor, gönlüm isyan ediyor. Bu nedenle kitapta "nesne" yerine "muhatap" tabirini kullanacağım, affınıza sığınırım.

[201] Var olan materyalist, pozitivist, indirgeyici (*reductionism*), yatay nedenselliğe (*causality*) dayanan, ampirik (sadece laboratuvarda ölçtüğüne inanan) Aydınlanma paradigmasının bilimsel alandaki "tanrı tanımaz", hatta din/maneviyata husûmet gösteren ilkeleri ile sınırlı kalırsak, şimdiye kadar olduğu gibi insanın hakikati karanlıkta kalır. İnsan sadece rasyonel zekâ ile anlaşılamaz, bir de "gönül" ilmi gerekir. Bildiğimiz üç tür zekâdan -ki bunlar rasyonel, duygusal ve "ruhsal" zekâdır- üçüncüsü, yani "ruhsal" zekâ olmadan insan kavrayışı çok yüzeysel kalır. Özellikle insanın nefsani yapısı söz konusu olduğunda, İslam ve tasavvufun insan mevzuundaki görüşlerini değerlendirmeden insan anlaşılamaz. 100 küsur senedir ampirizm yoluyla insanı anladığını ilan eden ve bu "anladıkları" çerçevesinde insanı tedavi ettiğini sanan bu tarihî yanılgının insanı getirdiği durum gözler önündedir.

[202] Batı'da "*Deus ex machina*" diye bir tabir vardır. Çok kısa olarak tanımlarsak, "hiç beklenmedik anda zuhur eden ilahî bir yardım" diye çevirebiliriz (deus: tanrı, ex: dışarı çıkma eki, machina: makine).

Hayatımızın her anında, en zor durumlarda, yalnızlığın doruklarında, hatta rezilliğin en dibinde bile insan "yalnız" değildir. Görünmez bir el sırtında, karanlığı delip geçen bir ışık yanı başında, zaman-mekân kavramını bile yok edebilecek bir güç hep devrededir; yeter ki kısa bir dönüş yapıp o istikamete bakılsın, davranış düzeltilsin, hata anlaşılsın.

> 17 Ağustos büyük depremi sonrası, göçük altında kalmış 15 yaşındaki bir delikanlı ile konuşuyordum. Göçük altındayken annesi kendisinin kucağında can vermiş ve o ölmeden önce helalleşmişlerdi. Travma sonrası rahatsızlık belirtilerini araştırıyordum, çünkü bu genç olağanüstü sakin ve bu durumda olmaması gerektiği kadar rahattı. Bu nedenle acaba bastırılmış ve çok acı veren hatıralar var mı diye, adım adım yaşanan olayları tekrarlatıyor ve ayrıntıları ona yaşatıyordum. Annenin ses tonu, vücut sıcaklığı, akan kanın kokusu, çevreden gelen iniltiler, tüm bu dehşet verici anılar tekrarlandı; ama çocuğun durumu değişmedi. Aynı sükûnet, aynı kabulleniş, aynı teslimiyet devam ediyordu. Benim şaşkınlığımı anlayan delikanlı bana gülümsedi ve şöyle dedi: "Doktor Bey, benim için yas toprak altında bitmişti..." Ve devam etti: "Beni göçük altından çıkardıkları zaman 'Ne kadar kaldım?' dedim, onlar da '13 saat' dediler; hâlbuki bana bir iki saat gibi geldi."
>
> Bir başka depremzede, derin göçüğün altında günlerce kalmıştı ve neler yaşadığını soranlara, "Her yer apaydınlıktı, beklenilenin tersine hiç korkmadım" diyordu.

Benzer durumları, başka herhangi bir olayla irtibatlı olarak hayatımızın en zor dönemlerinde hepimiz yaşamışızdır. Nereden, nasıl, niçin geldiğini bilmediğimiz bir yardım, güç, işaret aniden zuhur etmiş ve hayatımızın seyri değişmiştir. Bazen içinde bulunduğumuz durumu yukarıdan görme yeteneği, bazen geçmişin karanlık sayfalarının aniden aydınlanması, hatta bazen geleceği görme durumlarını yaşarız ve gariptir ki "Bu nasıl mümkün oluyor?" diye kendimize hiç sormayız.

"Bu '*deus ex machina*' nedir, nasıl mümkündür? Anlamlı, hem de tüm ihtimal kanunlarını hiçe sayan anlamlı rastlantılar (C.G. Jung'un senkronizasyon kavramı) nasıl mümkün olabilir; yoksa yaşadığımız gerçekliğe paralel giden bir başka gerçeklik daha mı var? Bizim kendimizi en yalnız sandığımız anlarda aslında yalnız değil miyiz?" soruları hep sorulmuş ve sorulacaktır. Bakın Sultanlar Sultanı Hz. Mevlânâmız o "başka biri"ni nasıl tanımlıyor...

> Burada gizli birisi var. Benim eteğimi tutmuş, kendisini geriye çekmiş ve göstermiyor. Perçemimden tutmuş, beni çekip duruyor. Burada gizli birisi var. Can gibi, candan da güzel; bana bir bağ göstermiş, benim evimi barkımı zapt etmiş. Burada birisi var. Gönüldeki hayal gibi gizli. Fakat yüzünün nuru, bütün varlığımı kaplamış...[203]

Evet efendim, Can âlemine hoş geldiniz! Kaygısızlık, korkusuzluk, ölümsüzlük ve gerçek hürriyet âlemine hoş geldiniz! Gerçek psikoloji şimdi başlıyor ama bu, "logos"u aşan bir psikoloji; insanlığın en muhteşem macerası. Gürültü patırtı sonrası toz duman olmuş âleminin ortasında, o karanlık gecede, birden bulutlar dağılacak ve muhteşem bir mehtap çevreyi aydınlattığında, dilimizden şu mısralar dökülecek:

Eski Yunan tiyatrosunda, sahnenin ortasına hiç beklenmedik bir anda, vinç yardımıyla bir tanrı heykelinin indirilmesi tatbikatından kaynaklanan bir tabirdir.

[203] Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir - Seçmeler*, çev. Ş. C., Ötüken Yayınları, cilt 3, beyit 1130.

Bir zamanlar beden yoktu;
Ben tamamiyle Can'dan ibaret idim, seninle göklerde beraber idim!
O zamanlar birbirimizle konuşamıyorduk;
Ne benim söz söylemem vardı, ne de söz işitmem![204]

"Dilimizden" dedim, çünkü Hz. Mevlânâmız bir beytinde "Senin canınla benim canım birdir; bir tek can, iki bedende gizlenmiştir" buyurur.[205] Bu hitap ilk bakışta Şems-i Tebrîzî hazretlerine yönelik gibi görünse de, daha genel olarak Cenâb-ı Pîr'in tüm sevenlerinin de bu can denizinde buluşmalarına vesile olmuştur.

Bu mısraların ardından artık nefs-i emmâre'den başlayarak nefs psikolojisini sistematik olarak ele almaya başlayabiliriz. Öncelikle nefsin "topografi"sini hatırlatmak için 9 no'lu şeklimize bir bakalım (*bkz.* s.123).

Bu şemada bilinç ve bilinçdışı kategorilerini görüyoruz (ABD: alt bilinçdışı, OBD: orta bilinçdışı, ÜBD: üst bilinçdışı). Nefsi, bir manada tümcel olarak değişik bilinç durumları toplamı olarak da anlayabiliriz. Mecazi olarak, her bilinç katında bir yönümüzün (alt kişilikler) dünyaya, kendi bilinç durumuna göre baktığını müşahede ediyoruz. Ve yine her katta o bilinç durumuna göre duygular ve duyular var. Bunlar nefs katlarında yükseldikçe letâfet (*sublimation*) kazanır ve büyük farklılıklar arz ederler. Kur'an-ı Kerim'de geçen altı nefs kategorisi şunlardır:

- Nefs-i Emmâre (Yusuf Sûresi: 53)
- Nefs-i Levvâme (Kıyamet Sûresi: 2)
- Nefs-i Mülhîme (Şems Sûresi: 8)
- Nefs-i Mutmainne (Fecr Sûresi: 27)
- Nefs-i Râziye (Fecr Sûresi: 28)
- Nefs-i Marziye (Fecr Sûresi: 28)

Nefs-i Sâfiye veya Bâkıye ise, ıstılâh yoluyla kabul görmüş bir tabirdir; ehline malumdur.[206]

---

[204] Hz. Mevlânâ, *a.g.e.*, cilt 3, beyit 958.

[205] Hz. Mevlânâ, *a.g.e.*, cilt 3, beyit 981.

[206] Bu katlarda neler yaşandığını ve hangi duyguların tecelli edeceğini ancak makam sahipleri bilirler. Biz bu çalışmada katlardan söz ederken, tasavvuf büyüklerinin bize sundukları hikmetleri, anlayabildiğimiz kadar, kabımızın aldığı kadar sizlere aktarmaya çalışacağız. Aslında "Onlar" böyle bir kitap yazsalar çok daha isabetli olurdu, meydan bizim gibi âcizlere kalmazdı. Bizim bu kitap çerçevesinde nefs katlarından söz etmemiz, sadece nefsin tümcel yapısını ve üst katların günlük hayatımıza nasıl tesir ettiğini anlatmak içindir. Aslında ilmü'n-nefs, esas olarak seyr-i sülûk (sistematik tasavvuf eğitimi) esnasında, yaşanarak anlaşılır. "Bilmek" (ilme'l-yakîn), görmek (ayne'l-yakîn) ve yaşamak (hakke'l-yakîn) çok değişik kategorilerdir, *bkz.* Ö.T. İnançer, *Hz. Mevlânâ*, Sûfî Kitap, s. 161; *Sohbetler*, Keşkül Yayınları, s. 249.

Nefs-i Emmâre Katına Göre Bilinç/Şuur Durumu

"Yine de ben kendimi bütünüyle temize çıkarmaya çalışmıyorum; çünkü Rabbimin acıyıp esirgediği kimseler hariç, insanların kendi benliği (de onları) kötülüğe sürükle(yebili)r; gerçekten de benim Rabbim çok acıyıp-esirgeyen gerçek bağışlayıcıdır!"[207]

Dokuz Yüz Katlı İnsan çalışmamızda bu katlarda yaşanabilecekleri, kaynağını tasavvuf büyüklerinden aldığımız hikmetler vasıtasıyla sizlere sunmaya gayret etmiştik. Şimdi ise, nefs katları arasındaki süreci daha dinamik bir açıdan müşahede edeceğiz ve "Can"-nefs-i emmâre ilişkisi üzerine yoğunlaşacağız. Ama öncelikle herhangi bir kattan dünya nasıl görünür konusunu, C. Tart'ın adapte edilmiş şemasından yola çıkarak tekrar ele alalım.

10 ve 11 no'lu şekillerde (*bkz.* s. 128-129), sizlere Charles Tart'ın "Günlük Alışılmış Bilinç Durumu ve Alt sistemler" (GABD) şemasını ve bu şemayı Assagioli'nin şeması ile birleştirerek oluşturduğumuz kendi versiyonumuzu sunuyoruz.

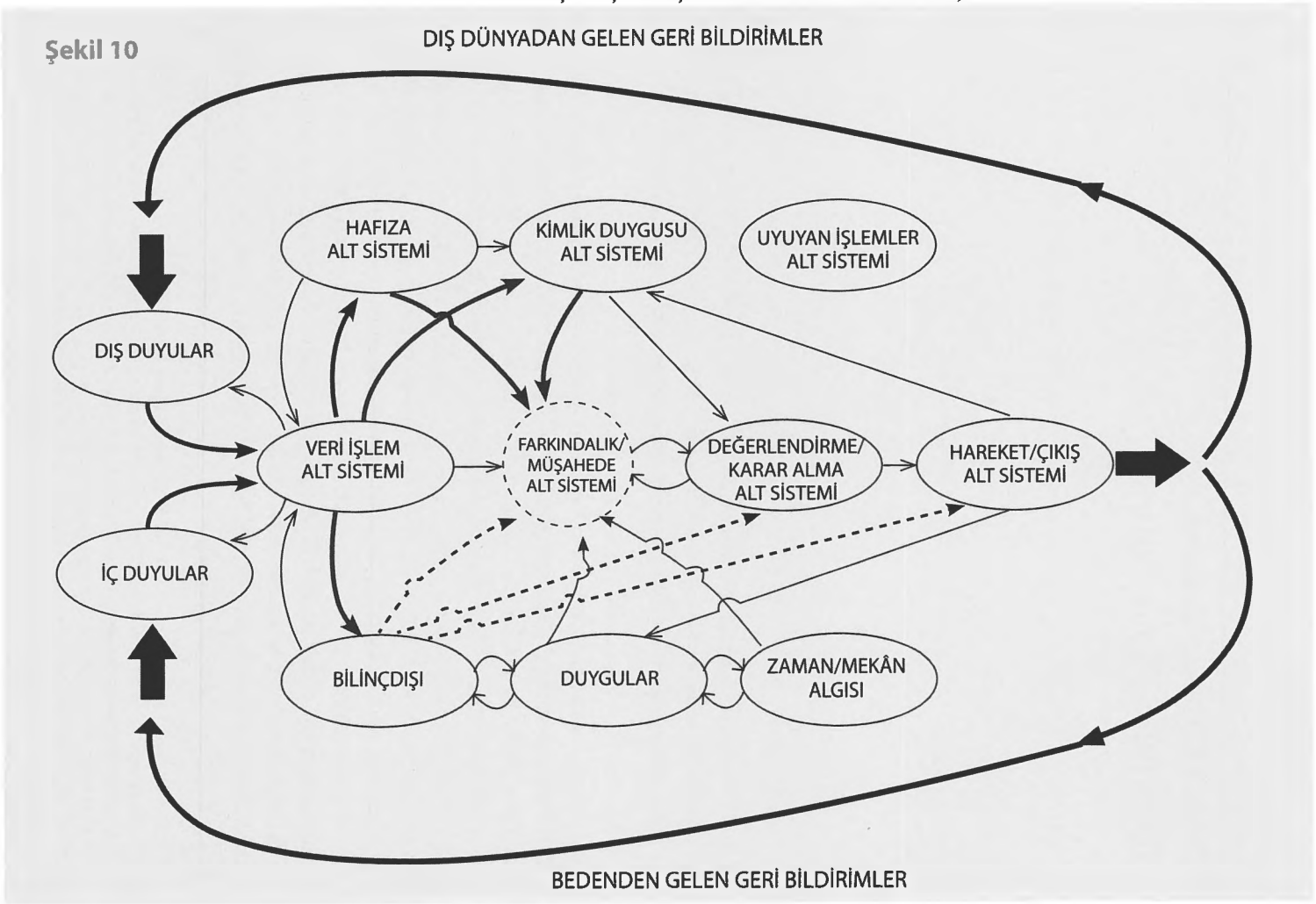
11 no'lu şekildeki orta bilinçdışı (ki Freudyen ön bilinçdışına tekabül edebilir), yakın ve uzak hafızanın mekânı olabilir. Ayrıca yine "Uyuyan İşlemler Alt Sistemi"ni de, müşahede alt sistemi ile bağlantılı olarak, Assagioli şemasının üst bilinçdışı kısmına yerleştirdik. Orijinal şemada yer almayan "Hayaller Alt Sistemi" ise bizim gerek duyduğumuz için entegre ettiğimiz bir alt sistem.[208]

---

[207] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, Yusuf Sûresi: 53.

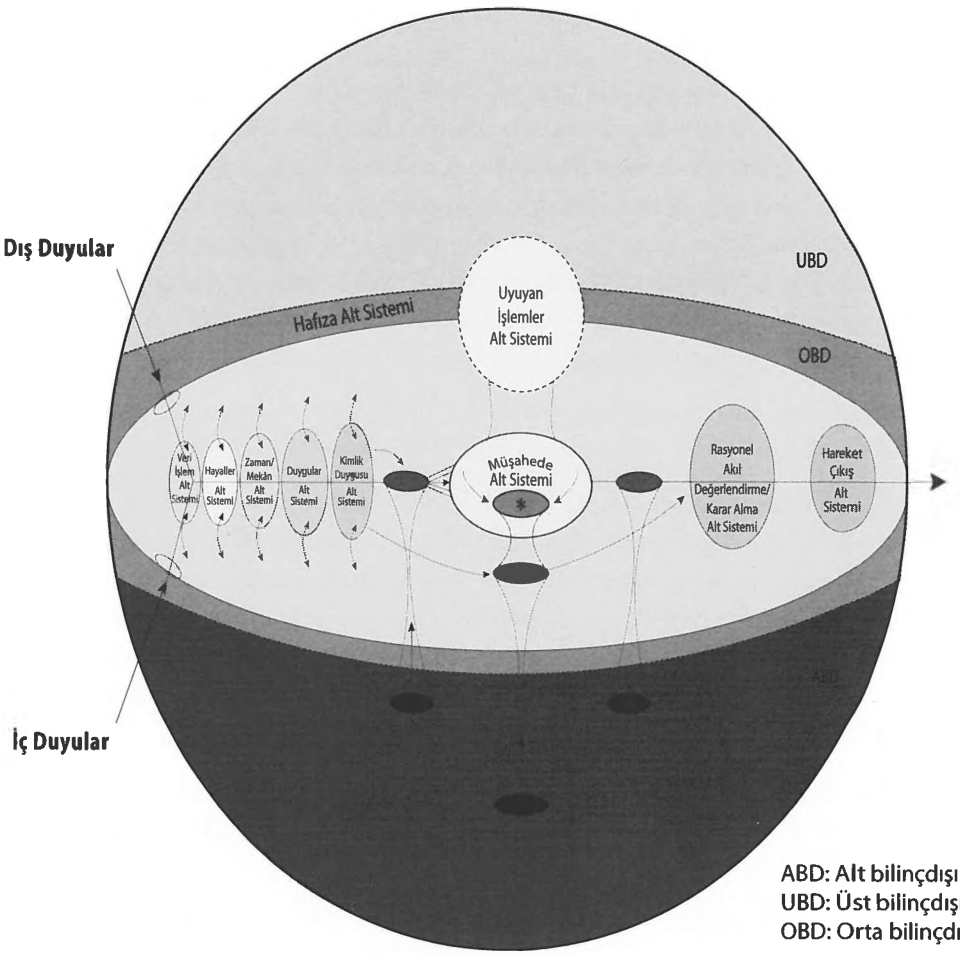
[208] Hayal; arzu ve isteklerimizle bağlantılı, "paralel" bir düşünce ve duygulanım hâlidir. Muhtevası açısından rahmani veya zulmani, prospektif (zaman içerisinde ileriye yönelik) veya retrospektif olabilir. Bir insana veya nesneye şehvani veya bireysel çıkar açısından da onun iyiliği için de bakabiliriz. Eşyaya şehvani bakmak, ona sahip olmak ve onu tüketmek manasına gelirken, aynı eşya vasıtasıyla insanları mutlu etmek için verebileceğimiz bir hizmeti hayal etmek, çok başka anlamlar (örneğin, karşı kutuplu anlamlar) taşıyabilir. Günlük hayal kurma (*daydreaming*) potansiyeli, kişiden kişiye büyük farklılık gösterir. Mesela

Charles Tart'ın Günlük Alışılmış Bilinç Durumu ve Alt Sistemler Şeması



Şekil 11

Nefs-i Emmâre Katına Göre Bilinç Durumu



Şimdi, dış dünyadan duyular vasıtasıyla veya iç dünyamızdan iç duyular (propriyosepsiyon)[209] yoluyla bizlere ulaşan verileri nasıl entegre edip özümlediğimize ve hangi sonuçlara vardığımıza bir bakalım.

Şekil 12'in (*bkz.* s. 131) bize sunduğu ilk ve en çarpıcı izlenim, bizlerin dünyayı bir dizi "mercek" vasıtasıyla algıladığımızdır. Bu mercekler ne derece matsa, bizlerin "oldu-

yapılan çalışmalar, aynı monoton işi yapan kişilerde (mesela uzun mesafe kamyon şoförleri) hayal artışı olduğunu göstermiştir. Ama hayal (prospektif), yaratıcılıkla da paralel gider. Yine bir başka çalışma, hayal kuranların daha empatik olduklarına işaret etmiştir (*bkz.* D. Vaitl, J. Gruzelier, D. Lehmann ve ark., "Psychobiology of Altered States of Consciousness", *Psychological Bulletin*, sayı 131, no. 1, 2005, s. 98-127).

[209] Kalp, mide gibi iç organları hissetme.

ğu gibi olandan" uzaklaşmamız da o derecededir. Bir nesne, bir insan veya bir olguyu gördüğümüzde hafıza ve alt bilinçdışı sistemlerinin çok yoğun bir biçimde devreye girmesi demek, bizim geçmişimizden kaynaklanan ve bu âna ait olmayan bir dizi veriyi -o gördüğümüz neyse- onun üstüne yansıtmamız demek oluyor. Bilinçdışının temel özelliğini anımsarsak; tüm depolanmış verilerin sadece rasyonel veri olarak saklanmadığını, onlara tekabül eden duygularla beraber saklandığını görürüz. Ve bir veri ne kadar olumsuz duygu yüklüyse, o kadar derine bastırılmış demektir. Bu durumda hafıza (orta bilinçdışı) ve alt bilinçdışı devreye girdiğinde dünya, dünya olmaktan çıkar ve öznel bir âleme dönüşür. Hele hele alt bilinçdışındaki gölgelerin gözleri ile görmeye başladığımızda, gerçeklikten tamamen kopabiliriz. Dünyayı görmemizi engelleyen bir diğer mercek ise, o an özdeşleştiğimiz alt kişiliğimizdir. Sahnede oynadığımız oyuna ve o oyuncunun kostümüne göre dünya hâlden hâle girer! Ve bu mercekler dizisine bir de zaman/mekân ve hayaller alt sistemlerini de katarsak, yaşadığımız "festivali" bir düşünün.

> "Akıllının" biri, tımarhanedeki deliye sormuş: "Siz burada kaç kişisiniz?" "Deli" gülümsemiş ve "Sen onu bırak, siz dışarıda kaç kişisiniz?" demiş.

Eğer durum sadece böyle olsaydı ve lütf-u ilahî bizlere bir başka "alt sistem" bağışlamasaydı, hâlimiz cidden haraptı. Ama bulunduğumuz katın ortalarında, diğer tüm alt sistemlerin nüfuz edemediği, "mercekler ötesi", saf bir görüş alanı vardır. Biz nefs psikolojisinde bu alt sisteme "müşahede alt sistemi" diyoruz (farkındalık/*awareness*). Sanki her insan yaradılış itibarıyla iki temel görüş için "programlanmış" gibidir; bir yandan dünyaya rasyonel aklı ile nazar "ederken", bir yandan da gönül gözü ile olup biteni müşahede edebilir (şahit olma/*witnessing*).[210]

Burada tekrarlamakta fayda görüyoruz: Bulunduğumuz katta bile (mesela nefs-i emmâre), o an özdeşleştiğimiz alt kişilik (rol/persona) dünyayı değiştirir. Kostüme ve sahneye göre "dinamik" bir dünyada yaşarız.[211]

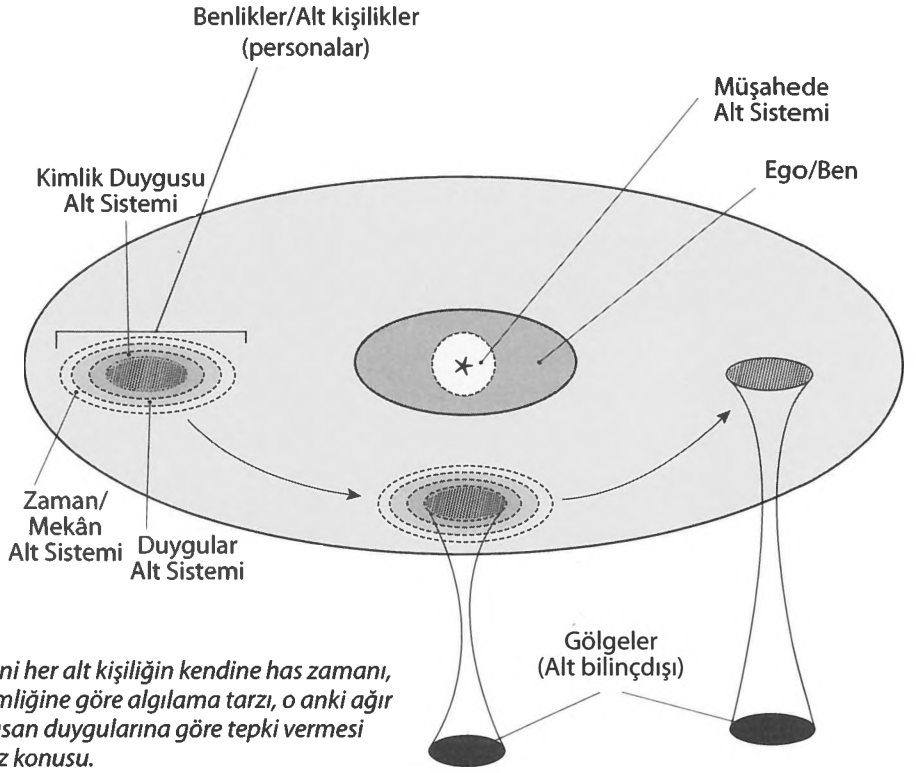
Bizler bu surette, bulunduğumuz katta bir rolden diğerine "sıçrayarak" yaşarız ve o rolü ne kadar ciddiye alırsak o kadar "rüyanın" derinliklerindeyiz demektir. Her rolün veya alt kişiliğin duygusal bir rezonansı vardır. Yukarıda "Süslü Hamdi" örneğinde gördüğümüz gibi, bir gün içerisinde birbirine çok zıt rolleri bir çırpıda benimseyerek hayat sahnesinde uygularız. Ama ego/ben'in merkezinde bulunan müşahede alt sistemi, her şeye rağmen hep devrededir ve eğer hayatımızı bir "referansa" dayanarak ibretle ve sorumluluk duygusu (takva) ile yaşayabilirsek, rüyadan uyanır ve o rolü bir üst kattan izleme fırsatını buluruz (nefs-i levvâme).

---

[210] Sanırım M. Heidegger, *Vorhandensein* ve *Zuhandensein* kavramları ile bu durumu kendine göre açıklamaya çalışıyor. *Zuhandensein*, bir şeyi nesne hâline indirgeyip, elle kullanılır hâle getirmek; *Vorhandensein* ise, bir şeyle karşılaşmak ve diyalog hâlinde olmak (*bkz.* M. Heidegger, *Sein und Zeit/Varlık ve Zaman*). Martin Buber de *Diyalog Prensibi* kitabında aynı temaya değinmektedir.

[211] *Role dependant dynamic fictive reality.*

Şekil 12



Yani her alt kişiliğin kendine has zamanı, kimliğine göre algılama tarzı, o anki ağır basan duygularına göre tepki vermesi söz konusu.

İşte deliliğe bu kadar yakınken, bir yerlerden beklenmedik bir yardım gelir ve rasyonel sisteme paralel giden bir başka sistem daha vardır: (bu sefer alt sistem değil) üst sistem. Burada gönül devreye girer, mercekler temizlenir ve biz Rabbimizin izin verdiği oranda "müşahede" etmeye başlarız. Farkındalık *(awareness)*, Batı psikolojisinin Doğu'nun manevi geleneklerinden aldığı, ama nefs yapısını bilmediği için ancak kısmen anlayabildiği bir kavramdır. Müşahede esnasında sanki gönlümüzden zuhur eden bir tür görünmez ışık, rasyonel aklın kararttığı dünyayı aydınlatır; her şey anlam kazanır ve kendimizi denge ile ahengin ortasında buluruz.

> İşte o zaman Sümbül Efendi hazretleri, derviş Musa'ya, "Dünya'yı tekrardan yaratma yetkisi elinde olsaydı, nasıl yaratırdın?" sorusunu sorduğunda, genç dervişin "Aman Şeyhim, her şey zaten merkezinde, değişikliğe ne gerek..." demesinin manasını anlıyoruz. Malum olduğu gibi, bu cevap üzerine Sümbül Efendi gülümser ve derviş Musa'ya, "Bundan sonra senin adın Merkez Muslihuddin olsun" der.

İşte insan bu alt ve üst sistemler arasında gidip gelen bir varlıktır. Filozof R. Descartes "*Cogito ergo sum* /Düşünüyorum, demek ki varım" der, ama hemen akabinde B.

Pascal da "Gönlün öyle nedenleri vardır ki, akıl onlara sır erdiremez" deme cesaretini gösterir.[212] Fakat maalesef "akıl" ağır basar ve onu takip ederek aklma tapan "aydınlar" dünyamızı bu hâllere getirirler.

Evet efendim, bir "kattan" (nefs-i emmâre katından) insan görüşünü biraz anlamaya çalıştık. Gelin şimdi bu aşamada akıl ve zekâ arasındaki farka ve kategorilerine bir göz atalım.

[212] *Le coeur a ses raisons, que la raison ne connaît point. On le sent en mille choses. C'est le cœur qui sent Dieu, et, non la raison. Voilà ce que c'est que la foi parfaite, Dieu sensible au cœur.* /Gönlün öyle nedenleri vardır ki, akıl onlara sır erdiremez. Bin türlü işimizde devrededir gönlümüz. Tanrı'yı hisseden akıl değil, gönüldür. İşte Tanrı'nın gönülle hissedilebilmesi de deliliğin ta kendisidir.

Zekâ Kategorileri

Zekâ ve akıl aynı kabiliyet değildir. Zekâ kelimesinin kökü parlama, parıltı, ateşin harlı yanması manalarından gelir. Ve daha ziyade zihnin kısa vadeli çözüm üretme kabiliyetine işaret eder. Mesela bir matematik problemini çözme, satranç oyununda yapılan hamleler, zihnin zekâ "parıltısına" işaret edebilir. Akıl ise a-k-l mastarından gelir ve asıl anlamı, "deveyi veya herhangi bir hayvanı dizginledi, gem vurdu" demektir. Bu kök-manaya psikolojik bir yorum getirirsek akıl, nefs-i emmâre "hayvanını kontrol altında tutmak" demektir. Çok zeki, gözleri pırıl pırıl parlayan bir "deve" başıboş bırakıldığında, gemi azıya aldığında, hem kendine hem de çevresine büyük hasarlar verebilir! Râğıb el Isfahânî ise *Müfredât*'ında a-k-l mastarını, ilmi kabul etmeye hazır güç olarak tanımlar. Ve bu güç ile insanın elde ettiği ilme akli ilim denir.[213]

Akıl ile irtibatlı bir başka kelime ise "hikmet"tir ve ilginç bir şekilde akıl ile benzer bir kök-manaya sahiptir. Hikmet h-k-m mastarından gelir ve "bir şeyi ıslah etmek için alıkoymak, engellemek" demektir. Bu nedenle "gem"e, hayvanın "hakeme"si denir.[214]

Demek ki uzun hayat yolculuğunda zeki olmak yetmez; ancak akıl/hikmet ile zekâ birleştiğinde ve "deve" terbiye edildiğinde istikrar ve tekâmül belirgin olur.

Kısa zaman öncesine kadar Batı dünyası psikolojisinde sadece rasyonel zekâ (*intelligence*) bilinirken, 1990'larda Daniel Goleman'ın *Duygusal Zekâ* kitabıyla yeni bir alana adım atıldı.[215, 216]

---

[213] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 232.

[214] *a.g.e.*, cilt 1, s. 330.

[215] Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ*, Varlık Yayınları, 2011.

[216] Aslında "duygusal zekâ" mefhumuna sırasıyla Leuner (1966), Wayne Payne (1985), Stanley Greenspan (1989) ve Peter Salovey /John Mayer (1990) de temas etmişlerdir.

Goleman, öncelikle alışılmamış bir durumla karşılaşıldığında insanın durum tespiti yapıp, o spesifik duruma göre karar alabilme yeteneğine işaret eder. Duygusal zekâ Goleman'a göre, öz farkındalık (*self-awareness*), öz denetim (*self-regulation*), empati ve bu kabiliyetlerle ilintili sosyal becerilerden oluşur.

2000'li yıllarda ise bir başka araştırmacı, bu sefer bir kuantum fizikçisi, ilginç bir çıkış yapar ve bir diğer zekâ kategorisine dikkati çeker: "Ruhsal Zekâ" (*spiritual intelligence* veya SQ, yani *spiritual quotient*).[217, 218]

Ruhsal zekâda, duygusal zekâ üstü bir kabiliyet daha devreye girer. İnsan sanki bir üst konumdan, içinde bulunduğu durumu görebilme, hatta yeni seçimler yaparak yeni bir durum "yaratma" yeteneğine de sahiptir. Yani artık durum beni yönlendirmez, o durumun sınırlarını aşıp, zekâmı kullanıp daha avantajlı bir duruma geçebilirim.

Sizlere aşağıda Danah Zohar'ın kitabının ilk yarısının kısa bir özetini sunuyorum:

Zohar rasyonel zekâyı Newton fiziği ve felsefesi, yani atomizm, determinizm ve nesnellik[219] ile bağlantılı olarak analiz eder. Atomizm bizi, John Locke'nin 18. yüzyılda temellerini attığı liberal demokrasi görüşüne götürür; fertler de atomlar gibi yalıtılmış, izole olmuş birimlerdir, sosyal tümcellik Locke'ye göre bir hayaldir, esas olan ferttir. Aynı teori Freudyen psikolojiye de ilham verir, fert Freud'a göre ego/ben sınırları içinde izole olmuş bir birimdir.[220]

Bu teoriye göre biz temelde hiçbir zaman birbirimizi anlayamayız; muhabbet, sevgi mümkün değildir, "aşk" zaten tabir olarak bile yoktur (*love* ve *passion* "aşk" değildir). Bakın, "Can"sız psikolojinin kökleri nereye dayanıyor! Determinizm ise zavallı egonun kaderidir; bir yandan "id"in canavar dürtüleri, öte yandan süperego'nun dayanılmaz baskısı arasında sıkışıp kalmış bir varlık... Üst varoluş mertebeleri vs. yok; olan neyse, böyle gelmiş böyle gider... Ve son trajedi olan nesnelliğe göre, ben ve sen arasında aşılmaz bir uçurum söz konusudur; ne yaparsan yap, o uçurumu geçemezsin, yalnız kalmaya mahkûmsun. Neticede biz insanlar, Zohar'ın kinayeli mecazı ile bazı dar görüşlülerin bakış açısından birer zihin veya gen makineleriyiz (*mind-gene machines*); bedenlerimiz parçaların toplamı, bütün davranışlarımız öngörülebilir, nefs (*soul*) falan diye bir şey yok, bu olsa olsa demode, arkaik bir dil; düşünceler ise beynimizdeki sinir hüclerinin bir aktivitesi.

---

217 Danah Zohar ve Ian Marshall, *Spiritual Intelligence*, Bloomsburry, 2000; Türkçesi: *Ruhsal Zekâmızla Bağlantı Kurmak SQ*, Meta Basım Yayın, 2004.

218 Ruhsal Zekâ konusunda Türkiye'de de 2000 yılında Muhammed Bozdağ beyefendi bir kitap yayımlamış ve zihinsel kuvveleri; inanma gücü, gerekçe gücü, ısrar gücü, kanaat gücü, ilahî irade gücü başlıkları altında toplamıştır, *bkz.* Muhammed Bozdağ, *Ruhsal Zekâ*, Bilge Yayınları, 2000.

219 Newton felsefesi 3 temel üzerine oturur, atomizm ("son muhasebede dünya ve evren, zaman ve mekân boyutları içerisinde birbirlerinden izole olmuş parçacıklar tarafından oluşur" görüşü), determinizm (fiziki dünya hareket ve yer çekimi yasaları gibi sabit, değişmez kanunlar üzerine kurulmuştur) ve nesnellik ("*objectivity*"; Newton, gözlemleyen/müşahede edenle, edileni kesin bir inançla birbirlerinden ayrı görür).

220 Şimdi "*object relations*" tabirini daha iyi anlıyoruz, okuyucularımı tenzih ederim "nesne" ilişkileri ve "*disorder*/bozukluk" kavramları da aynı mentalitenin ürünü. Mesela kaygı "bozukluğu"!

Zohar, "Peki, böyle bir yapıdaysak hayatın anlamını nasıl bulabiliriz?" diye sorar. Hâlbuki 20. yüzyılın, özellikle kuantum fiziğinin bizlere sunduğu derin kavrayış, bütünün, onu oluşturan parçalardan daha büyük bir üniteye götürdüğü gerçeğidir. İşte ruhsal zekâ da bunu ifade eder: Biz sadece sinir hüclerinin toplamından ibaret değiliz, daha fazlasıyız, bunun "öte"sinde bir varlığız. Zohar teorisini nöro-anatomik ve nöro-fizyolojik verilerle güçlendirir. Öncelikle merkezî sinir sisteminin işlevsel yapısını oluşturan nöronların (sinir hücreleri) birbirleriyle farklı bağlantı tarzlarını açıklar.[221]

Seri bağlantıda (IQ) tıpkı en basit aritmetik hesaplarında olduğu gibi toplama çıkarma vardır; 2 + 2 = 4, rasyonel zekâya tekabül eder ve yukarıda açıkladığımız Newton determinizmine aynen uyar. Bu tarz düşünce; nüans, çelişki kabul etmez, tutturduğu gibi gider. Amerikalı filozof James Carse bu tarz bir düşünce sistemini, "sınırlar içerisinde oyun" (*finite game*) diye tanımlar. Ama Rabbimiz varlığı yaratırken bizlere alternatif bir bağlantı imkânı daha sunmuştur: paralel bağlantı (EQ) veya Goleman'ın tanımladığı duygusal zekâ. Zohar bu tarz düşünceyi, "karşılaştırmalı düşünce" diye de adlandırır (*associative thinking*). Burada artık tek tek nöronlar değil nöron kümeleri veya ağları (*neural networks*) devrededir.[222]

İşte öğrenme süreci ve koşullu refleksler (Pavlov) bu paralel bağlantı sayesinde mümkün olur. Yeterince veri, küme sınırlarına ulaştığında ve bir eşik değer aşıldığında tüm küme "canlanır" ve küme hâlinde, durumu "öğrenir". Ama artık bu küme, spesifik cevap verme yeteneğine de ulaşmıştır. Zohar'ın o güzel güzel benzetmesi ile bir anne biraz gürültülü bir ortamda uyurken, diğer sesler daha kuvvetli de olsa, bebeğinin ağlamasını uykuda bile ayırt edebilir ve uyanır. Diğer bir örnek, araba kullanmaktır. Tecrübe arttıkça el ve ayakların koordinasyonu artar ve insan son derece zor, yeni durumlarda ışık hızıyla karar alabilir. Her yeni kazanılan tecrübede nöral ağlar yeni veriler yüklenir, yani kendilerini yenilerler. Ve ilginçtir nöron sayısı yaşla azalsa bile, yeni bağlantılar yapma kabiliyeti, eğer dengeli yaşanırsa, zamanla artar.

Merkezî sinir sisteminin daha derinlerinde yer alan ve hissiyatı (*emotions*) kontrol eden limbik sistemde hem seri hem de paralel bağlantılar vardır. Mesela, doğuştan gelen yılan korkusu böyle bir seri bağlantı sonucunda kaçma refleksini uyandırır. Ama sonradan öğrenilmiş korku ve öfke gibi duygular paralel bağlantının neticesindedir. Bu sebeple davranışçı ve kognitif terapiler nöronal ağ sistemini (kümeler) yeniden "programladığı" için faydalı olur.

[221] İnsan beyni (merkezî sinir sistemi), sayıları 10 milyar ile 100 milyar arasında değişebilen nöronlar ihtiva eder. Nöronları, ormanda kökleri ve dalları olan bir ağaç gibi tahayyül edersek, bu ağacın dalları diğer ağaçların dalları ile temas hâlindedir ve bu dallar (dendritler) diğer ağaçlardan (nöronlar) gelen verileri gövdeye (nöron hücresi) ileterek bu gövde kökleri (axonlar) vasıtasıyla aynı veriyi diğer köklere, dolayısıyla diğer ağaçlara yönlendirirler. Bu şekilde bütün ormanın ağaçları (100 milyar!) birbirleriyle temas hâlindedir. Örnek verirsek beyin kabuğu (korteks) civarındaki bir nöronun köklerinin 1000 ila 10.000 kök bağlantısı (sinaps) vardır, yani bu kadar fazla sayıda nöronla bağlantı kurar. (Bu durumda tüm nöron sayısını mesela 10 milyar kabul edersek, 10 milyar x 1000 = 10.000 milyar bağlantı söz konusudur!)

[222] Her küme takriben 100.000 nörondan oluşur ve her küme 1000 farklı küme ile irtibat hâlindedir.

Evet, şimdi gelelim "ruhsal zekâ"ya. Bilgisayarlar seri bağlantı mevzuunda insan beyninden çok daha hızlı çalışırlar ve yeni çıkan bazı teknolojiler sayesinde bir miktar da paralel bağlantı yapabilirler. Yani yukarıda temas ettiğimiz gibi "sınırlı oyun" oynayabilirler. Fakat insan, fıtri yapısı gereği sınırlara sığmaz, hep yeni sınırlara ulaşır ve onları da aşmayı başarır. Yaratıcılık, içgörüm, sanat, estetik, anlam verme, aklıselim hep bu üçüncü zekâ türünün belirtileridir. Tevhid görüşü (*unitive thinking*) insana has bir kuvvedir (potansiyel). Misal verelim: Fiziki olarak ifade edersek insan beyni, birbirleriyle irtibat hâlindeki çok sayıda uzmanlaşmış sistemden mürekkeptir. Bazıları renk, bazıları ses, bazıları şekil, dokunma, koku üzerine ihtisaslaşmıştır. Ve mesela yeni bir mekâna girdiğimizde milyonlarca farklı duyusal veri beynimizi sanki bombardımana tutar ama şuurumuz yine de tek bir oda görür. Görmekle de kalmaz, durum analizi de yapıp orasının hoş olup olmadığı neticesine varır. Peki, bu nasıl mümkündür? Burada Zohar, Frankfurt'ta gerçekleşen Wolf Singer ve Charles Gray deneyine değinir.[223]

Bu araştırmacılar beynin değişik bölgelerine elektrotlar yerleştirip, nöronların duruma göre titreşimlerini ölçmüşler ve şu şaşırtıcı sonuca varmışlar: Mesela denekler, bir odaya girip bir kahve fincanı gördüklerinde beynin değişik bölgelerinde aynı büyüklükte bir titreşim gösteriyorlar (35 ile 45 Hertz arası veya saniyede 35-45 devir kadar). Bir başka ifadeyle, duyu organları vasıtasıyla bize ulaşan milyonlarca veri arasından bir seçim yapıp; işte benim önümde yuvarlak, porselen, sarı bir kahve fincanı duruyor diyebilmek, bu derecede bir titreşime tekabül ediyor. Veya daha felsefi bir yaklaşımla bu titreşim, bir nesneyi diğerlerinden ayırıp, orada o an var etmek anlamına geliyor. Şimdi de aynı odada bu sefer hafif bir müzik sesi açtığımızı düşünelim. Elektrotlar, bu kez beynin değişik bazı bölgelerinde, nöronların yine 35-40 Hz frekansları arasında, kahve fincanına göre çok az miktarda değişim gösteren bir titreşim içinde olduklarına işaret etmektedir. Diğer yönden meditasyon üzerine yapılan bazı EEG (elektroansefalogram) çalışmalarında da uyanık gevşeme (*alert relaxation*) meditasyon durumunda, uyumlu alfa dalgalarının beyni sardığı izlenmiştir. Meditasyon daha da derinleştiğinde (ilk 20 dakika sonrası) ve rasyonel aktivite büyük oranlarda azaldığında, beynin büyük bölümünde 40 Hz frekansı ölçülür. Dikkatinizi çekerim hem bir nesneye odaklanıldığında hem de düşünceler neredeyse durduğunda aynı frekansa rastlıyoruz.[224]

Zohar ve Marshall, psikolojik açıdan ruhsal zekâyı konuşlandırırken Freud'un yapısal teorisinden hareket ederek şöyle bir benzetme yaparlar: Birincil süreç ("id" ve alt bilinçdışı "mantığı") daha ziyade paralel bağlantıyı (karşılaştırmalı düşünce) çağrıştırırken, ikincil süreç (ego bilinci) seri bağlantıyı (rasyonel düz mantık) temsil eder. Bir

[223] Wolf Singer, Charles M. Gray, "Visual Feature Integration and the Temporal Correlation Hyphothesis", *Annual Rev. Neuroscience,* 1995, 18: 555-86.

[224] Maalesef, en azından bendenizin bilgisine göre, namaz, zikir, sema mukabelesi, Kur'an kıraati esasında, hatta Mürşid-i Kâmil'in sohbetini dinlerken benzer ölçümler bizim kültürümüzde yapılmıyor. Eğer Hz. Ali (ra) mübarek topuğuna ok isabet ettiğinde, namaza durup oku çıkarttırdıysa, huşu içinde eda edilen namazın, analjesi (ağrı kesilmesi) de dâhil birçok hâl değişikliğine sebep olması lazım gelir. Araştırmacıların dikkatini bu mevzuya da çekerim.

üçüncü düşünce tarzı ise birleştirici (tevhid) düşünce tarzıdır (*unitive thinking*) ve bizim yorumumuz olan nefs psikolojisine göre bu, üst bilinçdışı (âlem-i misâl) "düşünce ötesi düşüncesi"dir (benötesi veya *transpersonel*).

Bir başka araştırmacı, New York Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Rodolfo Llinas ve arkadaşları merkezî sinir sisteminin çok önemli bir özelliğine dikkati çekerek Singer-Gray çalışmasını daha da öteye götürürler. Kullandıkları teknik, magneto-ansefalografi'dir (MEG). EEG nasıl beynin elektrik aktivitesini ölçüyorsa MEG de manyetik aktiviteyi ölçer. Llinas 40 Hz titreşimlerinin dalgalar hâlinde beyin kabuğunun (korteks) ön tarafından arkaya doğru geliştiğini izler.[225]

Sanki bir nehir usulca akmaktadır. Yorumları, bu dalgaların zaman-mekân duygusunu verdiği yolundadır. Duyu organlarından gelen verilerin ulaştığı beynin daha derin tabakalarında ise, 40 Hz dalgaları tıpkı bir havuza atılan taşın teşkil ettiği daireler gibi tesir gösterirler. Bunlar da yaşanan olayın (mesela kırmızı bir elma gördük) muhtevasını belirler (içerdiği anlam). İşte bu "nehir akışı" ve "havuz dalgaları" beraberce değerlendirildiğinde, ferdî veya küme olarak nöronların aktivitesini üç boyutlu, aşkın hâle getirirler (*transcend the activity of a single stimulated neurone*). Llinas'ın son verileri ise daha da önemli bir hakikati meydana çıkarır; bu 40 Hz titreşimleri hem beyin tamamen uyanıkken hem de REM uykusundayken (hızlı göz hareketleri, rüyalı uyku) mevcuttur. Özetlersek şu neticelere varırız :

- Şuur, nöronların 40 Hz titreşimleri ile irtibatlıdır. Beyin koma (derin bilinç kaybı) ve anestezi altındayken 40 Hz aktivitesi izlenmez (rüyasız uykuda ise titreşim çok daha düşük oranlardadır).
- Ama daha da önemlisi, REM uykusunda (gözlerin hareket hâlinde olduğu rüya uykusu), duyu organları ile dışarıdan veri gelmesi kesildiğinde de 40 Hz titreşimlerinin varlığı, şuur dediğimiz kabiliyetin, duyulardan bağımsız olarak beynin kendi içsel hâli olduğu gerçeğidir (*intrinsic state of the brain rather than simply a by-product of sensory experience*).

Peki, o zaman şuur nereden gelir? Onlara göre cevap, beynin bilinçli ve aşkın (*transcendent dimension*) olmak için yapılanmış (*designed to be...*) olduğudur. Bize göre ise Rabbimiz insanın fıtri yapısına şuurlu olmayı ihsan etmiştir. Mevlânâ Hâlid-i Bağdâdî hazretlerinin şu duası ne anlamlıdır:

> Allah'ım beni yarattığın, yaşattığın, insan kıldığın ve iman verdiğin için şükürler olsun...

Evet, "nehir" akıyor, civarında "havuzlar" var ve her bir duyu algılandığında o havuzlarda konsantrik dalga daireleri oluşuyor. "Peki, bu âlemin, aşkınlık hâllerini açıklayabilecek özel bir mahallesi var mı?" sorusuna 1990'larda Kanadalı nöro-psikolog

[225] Denis Paré; Rodolfo Llinás, "Conscious and pre-conscious processes as seen from the standpoint of sleep-waking cycle neurophysiology", *Neuropsychologia*, Eylül 1995, 33(9): 1155-1168.

Michael Persinger'den ilginç bir yanıt gelir: "Tanrı Noktası" (*God Spot*). Persinger beyin üzerine yaptığı araştırmalarda beyne "transkraniyal manyetik stimülasyon" tatbik eder (manyetik dalgaların bir alet vasıtasıyla beynin bazı bölgelerine odaklanması).[226]

Amacı beynin çevreye verdiği komutları laboratuvarda suni olarak harekete geçirmektir. Mesela beyin kabuğunun görme ile bağlantılı bölgesi uyarıldığında, görme özürlüler, görme benzeri hâller yaşayabilirler. Bu uyarılar beynin temporal (sağda ve solda, kulakların üst kısmı) yörelerine odaklandığında ise denekler manevi hâller izhar ederler. Bazıları her şeyi aydınlatan nuru yaşarlar, diğerleri Rabbleriyle vuslat (kavuşma) hâline geçerler; huşu, vecd gibi hâller yaşarlar.[227]

Persinger, yapay uyarmayla (transkraniyal stimülasyon) bu hâlleri yaşatırken, 1997'de V.S. Ramachandran ve arkadaşları bir adım daha atarlar ve bu sefer EEG (elektroansefalografi) ile o hassas bölgeleri (Tanrı Noktası bölgelerini), epilepsi hastası olmayan sağlıklı kişilerde de araştırırlar. Ne zaman bu kişilerle dinî öğeler ihtiva eden konuşmalar yapılsa, tıpkı epilepsi hastalarında olduğu gibi temporal lob'un bazı noktalarında elektrik aktivitesi artar (tıpkı epilepsi krizindeki gibi). Vardıkları netice; din, iman duygusunun ve bunlarla irtibatlı hâllerin insanın doğuştan gelen bir yeteneği olduğudur (*religious belief, "hard-wired" into the brain*).

Danah Zohar bu bulgulardan yola çıkarak çok ilginç bir görüş getirir; "temporal lob manevi deneyimleri" birkaç saniye sürse de, bunlar kişide, hayat tarzını değiştirecek kadar (*life-transforming*) uzun süreli duygusal tesirlere yol açabilirler. İşte bizim nefs psikolojisi çerçevesinde "hâl" diye tanımladığımız zihinsel durum budur. Bir rüya veya uyanıkken yaşanan olağanüstü bir hâl, hayat senaryomuzu yeniden yazmamıza vesile olabilir. Zohar ruhsal zekâyı bu temporal lob aktivitesi ile bağlantılı görür ve şu anlamlı cümle ile inancını dile getirir: "40 Hz titreşimleri insan şuurunu ve ruhsal zekâyı oluşturur ve bunların kaynağı Tanrı'ya uzanır" (*...have their roots in nothing less than God, God is the true centre of the self*).

Nefs Psikolojisi ve Akıl/Zekâ

Akıl ve zekânın farklı kabiliyetler olduğunu yukarıda gördük. Zekâ ilerleyen yaşla azalırken akıl insanın tekâmül vetiresinde (sürecinde) sürekli gelişmek üzere yaratılmıştır. Fıtri yapısı gereği insan ontolojik olarak hep daha yüksek varoluş mertebelerine doğru yükselmelidir. Duraklama, stagnasyon, can çekişme ile eş anlamlıdır; insan ancak ölmeden evvel defalarca "ölürse" tekâmül edebilir. Bu manada her ara-katın ve her katın (nefs-i emmâre'den sâfiye'ye doğru) akıl ve hikmet potansiyeli bir önceki mertebeye

[226] C.M. Cook, M.A. Persinger, "Experimental Induction of the 'Sensed Presence' in Normal Subjects and an Exceptional Subject", *Perceptual and Motor Skills, Science Frontiers*, 1997, 85: 683.

[227] Aslında temporal lob epilepsisi (sara hastalığı) yaşayanlarda aynı durumlar müşahede edilmiştir, ama aşağıda göreceğimiz gibi diğer çalışmalar, hasta olmayanlarda da aynı sonuçları verir.

göre daha fazladır. Tüm kültürlerde "bilge yaşlı", "ihtiyarlar meclisi" benzeri danışma kurulları vardır. Nesilden nesile kemal (bilgelik) böyle aktarılır.

Öğrenme süreci, ikiye ayrılır. Birincisi insanın kendi gayreti ile bilgi toplayarak öğrenebildikleridir. İkincisi ise şu hadis-i şerîfte sunulan hikmettir:

Siz bildiklerinizle amel ederseniz, Allah size bilmediklerinizi öğretir.[228]

Zaten insana ezelde tüm isimler (varlıktaki her şeyin kodları) öğretildiğine göre, insan ilahî "yayınla" tevfik hâlini yaşadığında (senkronizasyon) fuyûzât-ı rabbânî (ilahî feyizler, "taşma"lar) ve ilhamât-ı rabbânî ile kendini aşma kabiliyetine sahiptir. Artık biz konuşmayız, bizdeki konuşur.

Ey mızrâk, bir mızrâk döndürücü vardır; gâh doğru olursun, gâh iki kat![229]

Bu yetenek tabii ki, "ilim öğrenmeyin, çaba sarfetmeyin manasına" gelmez. Bir ömür boyu ilmin peşinde koşacağız ama hikmeti kendimizden bilmeyeceğiz. İşte beyne duyu organları vasıtasıyla ulaşan bilgiler, önce "havuz"a düşüp konsantrik dalgalar teşkil ettikten sonra (rasyonel akıl), "nehir"le tevfik hâline geçerse cüzz-i akıl, küll-i akılla buluşur ve bu nehir kişinin kapasitesine göre tevhid denizine ulaşır. Veya daha basitçe ifade edersek: bilmek, görmek ve yaşamak. Yaşanmayan hiçbir "hikmet" kalıcı tesir uyandırmaz; buz üstündeki yazı gibi, ilk isabet eden güneş ışıklarında uçar gider. Öğretebilmek için yaşamak elzemdir. Varlıktaki her şey O'nu zikreder (Rabbimizi) ve insan beyni bunların başında gelir.

"Yedi gök ile yer ve onların içinde yer alan her şey O'nun sınırsız kudret ve yüceliğini anmaktadır; O'nun yüceliğini, aşkınlığını övgüyle yankılamayan bir tek nesne yoktur: Ne var ki siz onların yücelemelerini anlayamıyor, kavrayamıyorsunuz! Yine de, hem çok bağışlayıcı, hem de halîm olan O'dur!"[230]

---

[228] Gazâlî'nin *İhya*'sında da yer verdiği bu hadisi, Ebu Nuaym, *Hilye*'sinde şu şekilde rivayet etmiştir. **"Kim bildiği ile amel ederse Allah Teâlâ ona bilmediğini öğrenmeyi nasip eder."** (Irâkî, *Tahrîcü İhyâ*, I, 43) Mevzumuzla irtibatlı Kur'an-ı Kerim âyetleri: **"...ve O Adem'e her şeyin ismini öğretti, sonra onları meleklerin önüne koydu ve 'dediklerîniz doğruysa haydi bu (şeylerin) isimlerini Bana söyleyin bakalım' dedi."** (Bakara Sûresi: 31.)
"...Allah'a karşı sorumluluğunuzun (takva) bilincinde olun, çünkü sizi eğiten Allah'tır ve Allah her şeyin bigisine sahiptir." (Bakara Sûresi: 282.)
"Siz imana ermiş olanlar! Allah'a karşı sorumluluğunuzun bilincine varın ve O'nun Elçisi'ne inanın, ki O, size rahmetinden iki kat versin ve sizin için (aydınlığında) yürüyeceğiniz bir ışık yaksın ve (geçmiş günahlarınızı) bağışlasın; çünkü Allah çok bağışlayıcıdır, rahmet kaynağıdır." (Hadîd Sûresi: 28.)

[229] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf Şerhi III*, A. Avni Konuk, Gelenek Yayınları, 2005, beyit 1116, s. 318. A. Avni Konuk'un açıklaması: Mızrâk'tan murâd cism-i insânidir. "Mızrâk döndürücü"den murâd, fâil-i hakîki olan Hakk'tır. "Doğru olmak"tan murâd, irâde-i beşeriyyenin meşiyyet-i ilâhiyyeye tevâfuku ve "iki kat" olmaktan murâd dahi, irâde-i beşeriyyenin irâde-i Hakk'tan kopup akîm kalmasıdır. Yani ey insan senin umûrunda mutasarrıf olan Hakk'tır, gâh senin irâdene muvâfık ve gâh gayr-ı muvâfık olarak tecelli eder!

[230] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, İsra Sûresi: 44.

"Lüzumsuz yere eşyayı (şey'in çoğulu manasında) rahatsız etmeyiniz, çünkü eşya tesbihtedir."[231]

Nasıl kâinatın yaratılışının fiziki tezahürü olan ilk patlamanın sesi (big bang) çok hassas aletlerle hâlâ duyulabiliyorsa, "kün/ol" emrinin sedası da insanda hâlâ yankılanmaya devam eder.[232,233]

Bu "yankılanma"yı ise insanın kalbi duyar, yeter ki kirlenmemiş olsun. Edepsiz, ahlaksız rasyonel bilgi, keşifler yapsa da bunlar insanın ve çevrenin ifsadını (çözülme, bozulma) engelleyemez. Bugünkü hâkim dünya medeniyetinin ve bilimselliğinin trajedisi zaten budur. Aynı nefs katında kaldıkça epistemoloji, akıl tekâmül etmediği için, Hz. Mevlânâmızın ifadesiyle bataklığa saplanıp kalmış bir eşek gibidir.[234]

Hikmet, maarifet, basiret, feraset, aklıselim, merhamet, fütüvvet ve benzeri rahmani hâller ancak edep ve güzel ahlak yaşandığında zuhur eder. Ve ancak bu hâller yaşandığında bilim, insanın ve eşyanın hakikatine nüfuz ederek ilim hâline gelir. Bilgi, Rabbimizin "Alîm" ismi ile şereflendiğinde, zaman kaydından da kurtulur, ebedî olur.

İlim ile diri olan ebediyen ölmez.[235]

Rabbimiz cümlemizin ilmine "ilim diriliği"ni ve ebedî hayatiyeti ihsan eylesin.[236]

---

231 Tasavvuf büyüklerince nakledilen bu hadis-i şerîfin kaynağını bulamadık.

232 2015 yılında NASA ve Avrupa Uzay Ajansı, LISA (Laser Interferometer Space Antenna) adlı bir proje gerçekleştirecek. Uzaya gönderilecek üç uydu, güneşin yörüngesinde dönerek, büyük patlamadan 1 trilyon saniye sonra oluşan yer çekimi dalgalarını araştıracaklar. Bu üç uydu konuşlandıklarında, her yönü 4 milyon 800 bin kilometre olan bir üçgen oluşturacak ve lazer ışınları ile birbirleriyle bağlantı kuracaklar (insan yapımı en büyük alet!). 2025 yılı için proglamlanan benzer bir projede ise (BBO, Big Bang Observer) daha kapsamlı verilere ulaşılması ümit ediliyor. Gaye, "kün (ol)" emrini ve öncesini "anlamak"!

233 Michio Kaku, *Physics of the Impossible*, Anchor Books, 2008.

234 Epistemoloji konusuna, kitabın 284. sayfasında (*bkz.* dipnot: 610) temas ettik. Bilimin kökü, tabiatı ve sınırlarının bilgisi demektir. Hatırlatalım, "Hâlbuki hayret bilincine geçiş bizlere evrenin bir 'üst düzeni' olduğunu yaşatır. Bulunulan nefs katma göre bir bilimselliğin olabileceğinin farkına varırız; yani statik bir epistemolojiden, 'yukarıya doğru' gelişme potansiyeli olan dinamik bir epistemolojiye geçeriz. Ancak o zaman 'vicdanlı', bilim değil, ilim adamları, dünyayı yok edecek keşifler yapmak yerine, dünyayı ve insanı koruyacak bir bilimselliği oluşturacak olgunluk düzeyine erişirler". Epistemoloji kök olarak *epi:* üst ve *histanai* ("*histanai*" Hint-Avrupa dillerindeki "*sta*" kökünden gelir; *İng. to stand, Alm. stehen, Türk.* önünde durmak) kelimelerinin bileşimidir ve "yüzeysel bir fenomenin önünde durmak" manasını taşır. Bizim anladığımız manada trans-histanai veya trans-stemoloji olması gerekirdi.

235 Tasavvuf büyüklerince nakledilen bu rivayetin hadis-i şerîf olarak kaynağını bulamadık, ancak Reşîdî'ye ait bir söz olarak şu şekilde aktarılmaktadır: **"Âlimler dünya durdukça yaşarlar, ölmezler."** (*bkz.* İbn Kayyım el-Cevziyye, *Miftâhu dâru's-seâde*, Beyrut, 1998, I, 170.)

236 A. Avni Konuk, *Mesnevî-i Şerîf Şerhi*, Gelenek Yayınları, cilt III, s. 338.

Nefs-i Levvâme Katına Göre Bilinç Durumu

"İnsan vicdanının kınayan sesini tanıklığa çağırırım!"[237]

Oynadığımız rol neyse, oyunun en heyecanlı anında bile, kendimizi o rolün getirdiği duyu ve duygulara ne kadar kaptırmışsak kaptıralım, yine de sanki "görünmez bir el" gelir, sırtımıza usulca dokunur ve bizi "aşağıdaki" sahnede olup biteni bir üst kattan izlemeye yönlendirir. İbretle, vicdanla, muhabbetle olup biten oyunu izlemeye başlarız. İşte bu alternatif görüş, levvâme katından dünyaya ve oynanan oyuna bakıştır. Her insanda, hatta ağır psikotik bunalım yaşayanlarda bile bu yetenek mevcuttur.

> İstanbul Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde 40 sene önce yaşanmış gerçek bir olayı sizlere kısaca anlatayım. Cinnet getirdikten sonra bir arkadaşını ateş kazanına atan psikotik bir hasta vardı. (Eskiden buharlı vapurlarda kazan dairesinde ateşçiler, buhar kazanının altındaki ateş ocağına sürekli kömür atarak kazan sıcaklığını sabit tutmaya çalışırlardı.) Bakırköy'e getirildikten sonra da şiddet uygulayan bu çok güçlü adam, tek başına bir hücreye kapatılmış, deli gömleği giydirilmiş ve artı bir emniyet tedbiri olarak zincirle bağlanmıştı.
>
> Bir bayram günü hasta bakıcılardan biri, arkadaşlarının ikazına rağmen her şeyi, hatta ölümü bile göze alarak o hastayı zincirlerinden ve deli gömleğinden kurtarmaya karar verir ve hücreye girer. Hastanın gözlerinin içine bakıp "Bak arkadaş, benim gönlüm senin bu durumuna razı olmuyor. Bugün bayram, ne yaparsan yap, ben seni serbest bırakacağım" der ve adamı çözer. Azman gibi ateşçi, kollarını kaldırıp şöyle bir gerinir. Bizim mangal yürekli hasta bakıcıya doğru bir iki adım atar, gözlerinin içine bakar... Ve... Gülümser...

Levvâme katına çıkış (veya aklıselimin/sağduyunun devreye girmesi), bazen kendiliğinden, spontane olarak gerçekleşse de, aslında yaşanan hayat tarzı ile yakından irti-

[237] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, Kıyamet Sûresi: 2.

batlıdır. "Varoluş ekolojisi" kirletilmedikçe, ilahî "kullanım kılavuzu" kurallarına riayet edildikçe, levvâme katına çıkış kolaylaşır ve roller ötesi alternatif görüş meydana çıkar.

Kur'an ve sünnet (Hz. Muhammed'in hayat tarzı) rehberliğinde tanzim edilen hayat, bizi rollerin hâkimiyetinden uzaklaştırır ve içerdiği yönlendirmeler ile ikazlar sayesinde tedricî olarak nefs-i levvâme'ye doğru yükseltir. Öncelikle alınan ders, insanın yalnız ve başıboş bırakılmadığı dersidir. Sonra evreni yaratan bu muhteşem güce oranla, insanın varoluşsal konumu ve değeri gelir. Kur'an insanın hep "iki kutuplu"luğunu vurgular. Hem Allah'ın (cc) bu dünyadaki temsilcisi (halifetullah) derinliğinde, Allah'ın (cc) ruhuyla müşerref olmuş (kabının aldığı oranda) muhteşem bir varlıktır; hem de kendi yapıp ettikleri sonucunda "aşağıların aşağısına" düşebilme yetkisine sahiptir. Eğer bulunduğu nefs katında sadece yatay istekleri (hırs, şehvet, gurur/kibir) doğrultusunda yaşarsa, yükselme mümkün değildir ve zaman içerisinde "düşüş" yaşanacaktır. Kurallar, diğer insanların haklarına riayet etmeyi (kul hakkı yememek gibi); insana, tüm hayata, hatta cansız maddeye dahi hürmetkâr olmayı öğretir.

İnsanla yumuşak, hoşgörülü ilişki, -bırakın yüzüne karşı kabalığı- arkasından bile onun hoşlanmayacağı şeyleri söylememek, hatta düşünmemek (gıybet, dedikodu, suizan ve medya kültürü), israfın her türlüsünden kaçınmak (tüketim toplumu), sahip olduklarının fazlasını diğer insanların mutluluğu için sürekli verir hâlde olmak (infâk/îsâr bilinci)... Tüm bunları sık sık hatırlayabilmek için ise günde beş vakit "rota düzeltmesi" yapmak (beş vakit namaz), açlığı bilmek ve nefs-i emmâre'nin arzularına gem vurabilmek için oruç tutmak... Ve tabii ki müşahede alt sistemini "örtmemek" için alkol ve uyuşturucudan kaçınmak... Bu sayılanlar ve daha yüzlerce kural uygulandığında rollere takılarak onların kölesi olma riski azalır ve insan usulca rüyadan uyanır.

Mecazi olarak levvâme katından dünyaya bakış, bir tiyatro sahnesinde oynanan oyunun balkon katından izlenmesine benzetilebilir. Bir dizi rol art arda sahneye çıkar ve oyunlarını oynarlar; ama bu rolleri oynayan aynı kişi bir başka göz ve kişilikle olup biteni yukarıdan ibret gözüyle izler. Fakat ibret alınabilmesi için neyin doğru, neyin yanlış; neyin hak, neyin batıl; neyin iyilik, neyin kötülük olduğunu bize anlatan bir referans sistemi gerekir. Bu referans sisteminin bir zahirî (dışsal) yönü vardır ki bu yön, hak din vasıtasıyla tebliğ edilenlerden oluşur. Ama bir de her insanda mevcut olan bâtını yön vardır. Yani hezeyan durumları da kısmen dâhil olmak üzere, her insan yaradılışı/fıtri yapısı gereği doğruyu bir şekilde hisseder. Bu hissediş, bazen hayatın akışı içinde tedricî olarak, bazen aniden, bazen de son nefesi vermeden olabilir. Tüm insanlığa müşterek olan bu asli yeteneğe "vicdan" denir. Vicdan kelimesinin kök anlamına indiğimizde, v-c-d mastarından yola çıkarak aşağıdaki manalara varırız.[238]

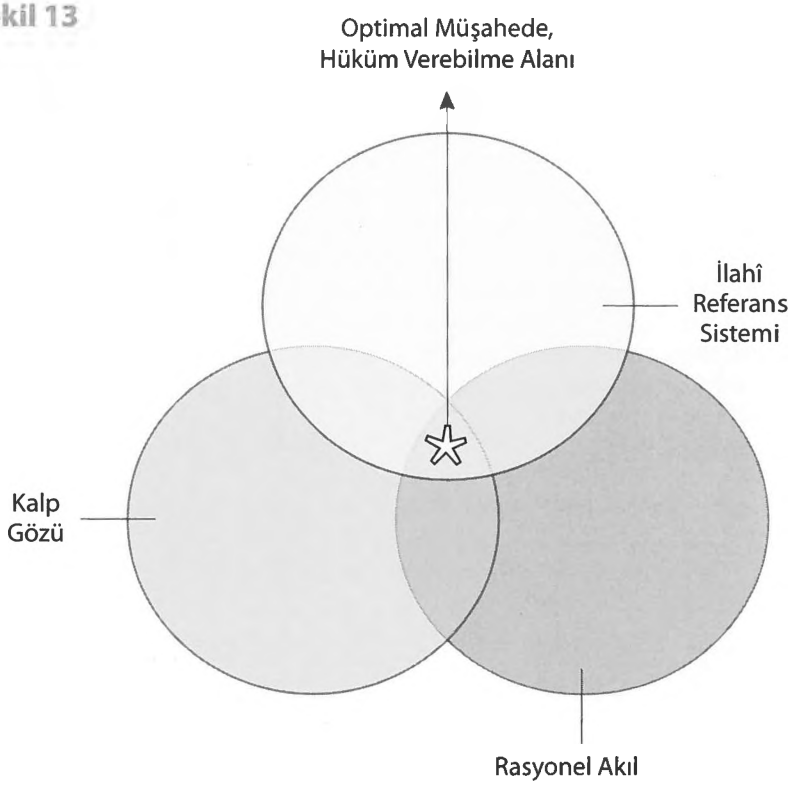
[238] Rağıb el-İsfahanî'nin *Müfredât* isimli eseri, kullandığımız kelimelerin semantik analizlerini yapmak için eşi zor bulunur bir hazinedir. Türkçesi Çıra Yayınları'ndan çıkan bu kitabı herkese tavsiye ederim.

Öncelikle "vücud" kavramı; varoluş, yoktan var olma ve hazır bulma anlamlarını taşır. Beş duyu organının biriyle bulmak ve var olmak. Râgıb el-İsfahânî, bu mastardan yola çıkarak çok anlamlı bir yorum daha getirir: Neml Sûresi'nin 23-24 no'lu âyetlerinde geçen "***inni vucûd tu***" cümlesindeki "bulma"nın, göz ve kalp ile görme olduğunu bize açıklar.

> "Çünkü ben, onlara yöneticilik yapan, kendisine her şeyin verildiği, büyük bir tahtı olan bir kadın buldum. Onun ve halkının, Allah'ı bırakıp güneşe secde ettiklerini gördüm."[239]

Demek ki her insan, herhangi bir durumun değerlendirmesinde sadece beş duyu organı ile değil, aynı zamanda kalp gözü ile de durumu analiz eder. İlahî referans sistemini, rasyonel aklı ve kalp gözünü, kısmen kesişen üç daire gibi düşünebiliriz. Biri olmadan diğeri olmaz ve en optimal görüş, bu üç dairenin kesiştikleri alan içerisinde gerçekleşir.

Şekil 13



13 no'lu şekilden (*bkz.* s.143) çıkaracağımız en önemli sonuç, ilahî referans sistemini devreye sokmadan sadece "Ben iyi bir insanım, kimseye kötülük yapmam, başkalarını incitmediğin sürece ne yaparsan yap" gibi klişeleşmiş kavramlarla doğru hükme varmanın ne kadar zor olduğudur. Hayat uzun bir yolculuktur; bazen ilk bakışta cüzi irade ile alınan kararlar doğru gibi gelse de, geriye dönüp baktığımızda, uzunlamasına bir

[239] Kur'an-ı Kerim, *Elmalılı Hamdi Yazır Meali*, Neml Sûresi: 23-24.

analizde, birçok pişmanlıklar ve keşkeler meydana çıkabilir. Eğer zaten varoluş ekolojisi temiz tutulmamışsa, levvâme katına yükselme tahakkuk etmemiş demektir. Bu ise sathi, yani kısıtlı "nazar" görüşünden, "müşahede" görüşüne geçilmediği manasına gelir. Görüş; madde, hayat ve insanın yüzeyinde kalmış, yaşadığımız dünyanın derûnuyla temas yeterince oluşmamıştır.[240]

Özetlersek; nefs-i levvâme katına yükseldiğimizde artık aşağı âlemin sisleri dağılmaya başlar, dünya sahnesinde oynanan roller belirginleşir ve eğer ders alınırsa çok muhteşem bir değişim süreci devreye girer, gerçek özgürlüğe adım atılır, ölümün sırrı çözülmeye başlar. İşte kitabın son kısmında ayrıntısıyla göreceğimiz gibi, rüyalar -eğer doğru yorumlanırsa- yaşanılan hayat sahnesini "dışarıdan" görebilmek için muhteşem bir fırsat sunar.

> İhtiyar (serbest irade) dediğimiz, bir şeyi yapıp yapmama dileği gibi,
> vicdani idrak ile biz çaresizliği, öfkeyi, hoşgörürlüğü,
> sıkıntı ve belaya sabır ve tahammül eylemeyi, tokluğu
> ve açlığı anlarız. Duygu ile sarıyı kırmızıdan, büyüğü
> küçükten, acıyı tatlıdan, miski pislikten ayırt ederiz.
> Dokunmakla da, yumuşağı katıdan, sıcağı soğuktan,
> yakıcı sütü sıcak sütten, yaşı kurudan, duvarı ağaçtan
> ayırt etmiş oluruz. Şu var ki, vicdani anlayışı inkâr eden,
> hissi ve duyguyu da inkâr eder. Hatta daha da ileri gider.
> Şu hakikat ki, vicdani anlayış, yani iç duygular dış
> duygulardan daha da açık olarak duyulur. Dış duyguya
> engel olmak, duygunun meydana geleceği yolu kesmek,
> bağlamak mümkündür. Fakat vicdani anlayışı
> men etmenin imkânı yoktur.
> Akıllıya işaret yeter.[241]

---

[240] *Dokuz Yüz Katlı İnsan* adlı kitabımızın beşinci bölümünde, burada sözünü ettiğimiz nazar-müşahede farkını açıklamaya çalıştık.

[241] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî Tercmesi*, çev. Ş. C, Ötüken Yayınları, cilt 5-6, s. 244.

Hazret-i İnsan veya "Can" Potansiyeli

"Göklerdeki" İkiz Kardeşimiz veya "Deli ile Veli"

Üstünde yaşadığımız her nefs katında, rasyonel aktivite (fikir, düşünce, hayal vb.) eşliğinde sahnede sergilediğimiz "rol" veya rollerin kavramları ve duyguları ile özdeşleştiğimizi görmüştük. Bilinçdışımızdan dalgalar hâlinde gelen ve çoğu zaman yaşanan âna ait olmayan veriler, sahnede oynayan aktörü, yani bizleri perdeler ve rolümüze kendimizi kaptırdığımız oranda gerçeklikten koparır. Aslında sahnedeki "deli" de, aklıselimi vasıtasıyla doğruyu hisseder; ama rolün getirdiği heyecan, haz, güç gibi ikincil avantajlar ve tabii ki bu rolün bilinçdışındaki "orman çocukları" ile bağlantısı, onun o doğruyu görmesini yine de engeller.

> Uzun yıllar önce bir vesile ile tanıdığım, zamanının en ünlü mafya babası ile konuşuyordum. Kaldığı lüks otelin kral dairesinden Boğaz'ı seyrediyorduk. Rahmetli beni severdi ve yalnızken benimle çok samimi olurdu, içini dökerdi. "Yaşadığın bu hayat, hayat mı, niye bu işlerden elini eteğini çekmiyorsun?" diye sorduğumda derin derin gözlerimin içine bakıp bir ah çekti ve "Tüm bu insanları (fedâileri) ben besliyorum, kaynak kurursa beni de harcarlar" dedi. Ve hayatını değiştirmeden hüsran içinde son nefesini verdi.

Peki, kaybolduğumuz bu karanlık dünyada elimizden kim tutabilir, bize kim yol gösterebilir? Eğer bize yol gösterecek, rehberlik yapacak bir insan varsa ve biz öğüt alma olgunluğunu gösteriyorsak, mesele yok demektir. Ama eğer henüz yapayalnızsak ve tüm çıkış kapıları kapalı ise, ümit yok mu demektir? Bu sorunun yanıtı, bizleri tasavvufun en derûni hakikatlerinden biri ile karşılaştırır: içimizdeki "Veli" veya "Can" potansiyeli.

Bütün ciddi maneviyat geleneklerinde, insanın aslında iki kutuplu olduğu ifade edilir. Kimileri bu diğer varlığımızı -Hinduizmde olduğu gibi- "atman", Tibet Budizminde "prabhasavra" (ışık varlık), Taoizmde "parlak inci", benötesi psikolojisi literatüründe de "gerçek benlik" diye tanımlarlar. Ama anlatılmak istenen hep aynı üstün/aşkın/kâmil insan motifidir. Bizim İslam ve tasavvuf ıstılahımızda insanın bu yüce boyutu "Can"; Kur'an-ı Kerim'de ise "Ruh" diye geçer. Henry Corbin'in eserlerinde ise "göklerdeki ikizimiz" mefhumu geçer. Mevzumuza girmeden önce hemen bir uyarı yapalım. "Can"ı ancak "Can" olanlar bilir; bizim gibi gariplerin çabası ise sizlere marifet sahiplerinin görüşlerini nakletmekten ibarettir, sürçülisanlarımız ve hatalarımız affoluna.[242]

Mesnevî-i Şerîf'te Cenâb-ı Pîr Hz. Mevlânâ'dan şu beyitler zikredilir:

> İşin hakikati şudur ki, Veliyi Veli bilir ve Kutbu da Kutub tanır, âlimi âlim anlar, arifi de arif tarif eder, fazilet ehlini de yalnız fazilet sahipleri bilir.[243]

"Peki, niye bu hassas konuya yine de temas ediyorsun?" derseniz, cevap "Eğer psikoterapi yapıyorsak insanı tüm yönleri ile idrak etmeye çalışmalıyız" olur. Eğer hakikaten insanın böyle bir ulvi yönü varsa, terapi esnasında yaşanan yoğun diyalog ilişkisinde bu potansiyeli göz ardı edemeyiz. Göz ardı edersek, ne empatinin (eşduyum) ne aktarımın ne de karşı aktarımın derin manalarını kavrayabiliriz. Âcizane kanaatime göre, psikoterapinin dördüncü ekolü olan benötesi psikolojisinin en önemli katkılarından biri, iki insan arasındaki o muhteşem ilişkiye bu boyutu da kazandırmasıdır. Ayrıntıları ileride psikoterapi bölümünde sunacağız.[244]

Kur'an-ı Kerim ve Hadis-i Şerîflere Göre "Can"

> **"Gerçek şu ki, insanı yaratan Biziz ve onun iç benliğinin ona ne fısıldadığını Biz biliriz: Çünkü Biz ona şah damarından daha yakınız. (Ve böylece) ne zaman (tabiatında mevcut) iki eğilim, sağdan soldan çatışarak karşı karşıya gelseler, insanın söylediği her şeyde yanı başında mutlaka bir gözetleyici bulunur."**[245,246,247]

---

[242] Bu hassasiyetimizin nedeni, yüksek tasavvufi marifetleri vaktinden evvel rasyonel akılla anlamaya çalışmanın, bazen ters tepmesi ve kişiyi yüceltmek yerine, enaniyet oluşturmasıdır. Akıl ve onun taşıyıcısı "baş" büyür, ama kalp küçücük kalır. Sihirbaz Merlin'in çırağının, ustasının yokluğunda sihirli süpürge ve kovaları harekete geçirip sonra nasıl durduracağını bilememesi gibi, "saray"ı temizliyorum derken, lağım suyu basar!

[243] Ahmet Eflaki, *Ariflerin Menkıbeleri*, çev. Tahsin Yazıcı, cilt 2, MEB Yayınları, Ankara, 1989.

[244] Benötesi (*transpersonal*) psikolojisinin tasavvuftan feyzalmaya çalışan ekolü de "nefs psikolojisi"dir.

[245] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, Kâf Sûresi: 16-17.

[246] M. Esed "*yetelakka'l mutelâkkiyân*" ifadesini "içindeki benliğin ona fısıldaması" diye yorumlar. "Buna göre, bu ifade, insanın tabiatında mevcut bulunan iki isteği veya -daha doğrusu- iki temel motivasyonu gösterir; yani bir taraftan onun cinsel olan ya da olmayan (ki bunların tümü modern psikolojide "libido" terimiyle ifade edilmektedir) temel içgüdüsel dürtü ve arzularını, diğer taraftan hem sezgisel hem de düşünsel aklını. (Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, s. 1063, dipnot: 11.)

[247] Hemen sonra gelen 23. âyet-i kerimede ise "karîn" tabiri geçer. M. Esed "karîn"i, "onun kişiliğinin bir parçası" olarak çevirmiştir. Akrân; karîn'in çoğuludur ve benzer olanlar, yaşıtlar manasına gelir.

Hz. İnsan, her insanda potansiyel olarak var olan en yüce makamı ifade eder; aşağıdaki Kur'an âyetleri ile hadis-i şerîflerden hareket edersek, bu sonuca varırız: Öncelikle insan, Tin Sûresi'nin 4-5. âyetlerinde zikredildiği gibi "ahsen-i takvîm" üzere, yani en güzel şekilde yaratılmıştır. Sonra Rabbimiz, insana başka hiçbir varlığa bahşetmediği kendi "ruhuyla" müşerref olma ayrıcalığını ihsan etmiştir. Sâd Sûresi'nin 72. ve Bakara Sûresi'nin 30. âyet-i kerimelerinden anladığımız gibi, bu şekilde yaratılmış insan, Rabbimizin dünyadaki temsilcisi ve halifesi olmaya namzettir. Hemen sonra nazil olan 31. âyette ise, insanın bu yüce görevi taşıyabilmesi için mücehhez olduğu anlaşılır; çünkü tüm isimler ona öğretilmiştir. Efendimizden (sav) rivayet edilen hadis-i şerîflere baktığımızda ise, öncelikle "insanın İslam fıtratı üzerine yaratıldığı" müjdesini alırız. Yani İslam'ın "slm" kökünden gelen teslim olma manasından hareket edersek insan, Yaradanı'nın iradesine boyun eğme, dolayısıyla da "can vilayeti"ne geçme yeteneğini doğuştan derûnunda taşır.

> Can vilâyetinde gökler vardır ki, cihânın göğüne iş buyurucudur. Rûh yolunda aşağılar ve yukarılar vardır; yüksek dağlar ve denizler vardır.
>
> Hakîm Senâi *(Mesnevî-i Şerîf Şerhi,* A.A. Konuk, cilt 2, s. 49)[248]

> **Her doğan İslam fıtratı üstüne doğar, sonra anne babası onu Hristiyan, Yahudi veya Mecusi yapar.**[249]

Yukarıdaki hadis-i şerîfi, Rum Sûresi'nin 30. âyet-i kerimesi ile birlikte değerlendirebiliriz.

> **O hâlde yüzünü, Allah'ı tanıyarak dine, Allah'ın insanları üzerine yaratmış olduğu fıtratına doğrult. Allah'ın yaratışında değişiklik bulunmaz. Dosdoğru din budur. Fakat insanların çoğu bilmezler.**[250]

Kur'an-ı Kerim ve hadis-i şerîflerin bir yorumu olan gerçek tasavvuf ise, aşağıdaki örneklerinde "Can" bahsine şöyle temas eder:

> İnsan önce uykuya, yemeye muhtaçtır... Fakat nihayet meleklerden de üstün olur. Pamuk ve kükürdün himayesinde şulesi ve nuru, süha yıldızına kadar çıkar! Karanlık âlemi aydınlatır... Demirden yapılma tomruğu bile iğneyle deler geçer.[251]

---

[248] A.A. Konuk açıklamasında şöyle buyurur : "Nitekim bu âlem-i misâl Hakîm Senâî Hz.'lerininin beytinde belirtildiği üzere, vilâyet-i Cân olup, orada gökler, inişler yokuşlar, yüksek dağlar ve denizler vardır. Bu âlem-i misâl, âlem-i şehâdetin (içinde yaşadığımız görünen dünyanın) bâtını (iç yüzü, derinliği) ve melekûtu olup (dünya üzerine tasarruf/uygulama ve hükümranlığı olan), âlem-i şehâdetin sûretlerine bu âlemden imdâd olunur, yâni Hakk Teâlâ hangi kulunun kalp gözünü açarsa, o kimse bu âlemin ahvâlini (hâllerini) görür. Ve bazı kimselerin âlem-i rüyada dünyada vâki olacak hâdisâtı görmeleri bu âlemdendir."

[249] Hadis-i şerîf, *bkz.* Buhari, Cenâiz, 92.

[250] Kur'an-ı Kerim, *Elmalılı Hamdi Yazır Meali,* Rum Sûresi: 30.

[251] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî,* cilt IV, beyit 1876-8.

Kul Olmadan Can Bilinmez/Olunmaz

Can âlemine doğru giden o muhteşem yolculuk, ilk bakışta paradoks gibi gelen "kul olma" bilinci ile başlar. Aslında bilinç yerine varoluş konumu desek daha uygun olur. Dünya rüyasından uyanmaya başlayan insan, evvela varoluş koordinatlarını belirler ve kendi bulunduğu yeri/konumu tanımlar. Ama bu tanım için bir kıyas gerekir. "Her şeyi başlatan o zaman ötesi güç karşısında benim yerim ve konumum nedir?" sorusunu sorar. Bu sorunun alternatifi, "Hiçliğe kıyasla benim konumum nedir?" sorusudur ki bu soru anlamsızdır.[252]

Evveli ve sonu olmayan, özünün özü aşk olan mutlak birlik ile kendini kıyaslamak, insanı hiçlik konumundan (*Fr. absurde/İng. nothingness*) anlamlı varoluş mertebesine yükseltir. Kul olma bilinciyle sanki görünmez bir sınır aşılmış, sabah güneşinin ilk pırıltıları belirmiştir. Bu "karanlıktan çıkmayı" isteme ve hemen akabinde sınırı geçip sabahın nuru ile tanışma, muhteşem bir yolculuğun başlangıcıdır.

İnsan bir yandan kendini yoktan yaratan Rabbini artık tanırken, yani "kul" olma şerefine nailken; bir yandan da o kulluğu nedeniyle tüm evrendeki en yüksek varoluş imkânını derûnunda taşıdığını idrak eder.[253]

Demek ki, kusursuz bir ilahî referans sistemi önce tanınmalı ve ancak bu sistemi referans alarak insanın kendi varoluşu belirlenmelidir. Tenzih kelimesi olan "subhanallah", "Seni her türlü eksikliklerden öte görüyorum" manasını taşır. Eğer böyle bir "Varlık" varsa, insan varoluşunun amacı, O'na benzer olmaktır. Benzer olmak istenir; çünkü bu varlık insanın temel arayışlarına, sınırsız özgürlüğe ve zaman ötesi sonsuzluğa, yani ölümsüzlüğe sahiptir. Kulluk bu manada sonsuzluğa atılan bir adımdır.

Bu iki kutupluluk, ilk bakışta insanı ümitsizliğe düşürebilir: Bir kutupta insan; zaman ve maddiyat tuzağına yakalanmış âciz damlacık, her an patlamaya hazır köpükcük. Diğer kutupta kadir-i mutlak Rabbimiz; sonsuz güçlü, zaman ve mekân ötesi. Ama işte bu noktada bir "mucize" devreye girer. İnsanın bir başka boyutta bir ikiz kardeşi[254] bize gülümser: Hazret-i İnsan veya Can.

Can Niye Bilinmez/Fark Edilmez?

Bulunduğu nefs katında insan hiçbir zaman derûnundaki o yüce potansiyeli, yani "Can"ı ile bağlantıyı kaybetmez. Hem alt katlardaki "mübareklerin" fısıltılarını duyar hem de

[252] Eğer Epikuros'un savunduğu gibi hiçlikten gelip yine hiçliğe döneceksek, varoluş nedir?

[253] M. Esed'in Zâriyat Sûresi'nin 56. âyeti ile verdiği açıklamayı burada sizlere sunuyorum... "O hâlde, bütün akıl sahibi varlıkların yaratılmasındaki temel amaç, onların Allah'ın varlığını tanımaları (ma'rifet) ve bundan dolayı kendi varoluşlarını bilinçli olarak O'nun iradesi ve planı ile uyumlu hâle getirme isteği duymalarıdır. İşte bu iki aşamalı tanıma ve isteme (*cognition and willingness*) kavramlarıdır ki Kur'an'ın 'kulluk (ibadet)' olarak tanımladığı şeye derin anlamını verir."

[254] Ö.T. İnançer; Kenan Gürsoy, *Gönül Gözü*, Sufi Kitap 2006, s. 91.

her an -özellikle de rüyalarda- "Can"ından ilham almaya devam eder. Aslında her insan her şeyde ve her insanda, bir zamanlar beraber -hatta bir- olduğu "Can"ını arar. Bu nedenle her insan yaradılışı gereği, "Can"ının cazibesi ve çekimi altındadır. O'nu aklı ile bilmez, fakat hisseder. "Can"ının varlığını hissetse de O'nu yanlış yerde, yanlış yöntemlerle ve yanlış kişilerde arar. Öncelikle bulunduğu kata aşırı önem verir ve o katı sahip olma yoluyla tezyin etmeye çalışır. Mekân değiştirme, tekrarlanan dekorasyonlar, kısacası yakın çevremizdeki maddi dünyamızı daha ideal hâline getirme çabalarımız aslında bir üst kata çıkma arzusundan kaynaklanır. Nitekim hangi değişikliği yaparsak yapalım, bir süre sonra bıkarız ve hiç gerek yokken bir süre sonra o "sevgi nesneleri"ni atıp, yerine yenilerini koyarız. Bu manada tüketim toplumu, insanın bu zaafından doğar ve yaşar; ama yaşarken de dünyayı yok eder.

Canımızı aramada bir diğer yöntem ise, O'nu rollerimizde aramaktır. Gardıroptan role uygun en güzel kıyafet seçilir ve sahnede, projektörler altında o rol tüm ihtişamı ile oynanmaya başlanır. İnsanların beğenisi ve müşahede ışığı o rolü ne derece aydınlatırsa, o derece kendimizi "Can"ımız sanırız. Uç misaller olarak, gözlerinizin önüne kürsüde konuşan bir politikacıyı, sahnedeki bir sanatçıyı, bürosundaki bir bürokratı veya -hangi rolde olursa olsun- kendine göre önemli "olmuş" birini getirin. Yaşanan "rol hazzı" ve bağımlılığı, aslında "Can" arayışından başka bir şey değildir. Bazen de o "Can"ımızı -rolde değil de- çevrede ya da bir başka insanda ararız! Anne, bebeğine "canım" deyip onu bağrına basar; kocası ise, ona tutku ile sarılıp "canım" der. Ergenlik dönemindeki genç kız, izlediği konserdeki idolüne "canım" diye haykırır ve bazen de düşüp bayılır. Yalnız kalmış yaşlı teyze, kedisinde "Can"ını arar! İnsan, doğumundan itibaren ölene kadar -eğer varoluşun sırrını çözemezse- yanlış yerde, yanlış metotlarla, yanlış insanlarda "Can"ını arar.

İşin daha da derinine inersek, aslında "Can" da bir bahanedir; O, aşkın derin sırlarına götüren bir kapıdır, ama şimdilik bu bahse girmeyelim.

Evet efendim, bilâistisna hepimiz "Can" delileriyiz, doğumdan ölüme kadar... "Peki, bu delilikten kurtulmak mümkün mü?" diye sorarsanız, cevap hemen Efendimiz Hz. Muhammed'den (sav) gelir. Medine-i Münevvere'nin mehtaplı bir gecesinde bize gülümser ve şöyle der:

Ölmeden evvel ölün.

Sahte "can"ları terk edebilirsek -ki bu süreç bazen çok acı vericidir- belki de varoluşun karanlık bulutları arasından hiç beklenmedik bir anda "Can" mehtabı zuhur eder ve başka bir âlemde yeniden doğarız.

Yazımızın başında "Can"ımızı bir başka boyuttaki ikizimize benzettik. Peki, bize o kadar yakın bir varlığı, hatta siyam ikizleri gibi göbek bağı ile irtibat hâlinde olduğumuz ve yine biz olan bu ontolojik mümkinatı, ömür boyu nasıl fark etmeyiz? Bu sorunun en

kestirme cevabı, bir cümle ile ifade edilebilir: Nefsin alt ve bodrum katlarının gürültüsünden! "Susun yahu" deyip o mübarekleri susturabilsek, "yukarılardan" bir yerlerden birinin bize gülümsediğini hissederiz. Ama susmak gerekir; ikizimiz çok utangaçtır, çekingendir, akıl dili ile konuşursak hemen yine sırra kadem basar. En iyisi, onun bize gülümsediği gibi O'na gülümsememizdir.

Evet, Can akılla bilinmez; çünkü nefsin bu en yüce kutbu bilinçdışında sırlıdır (üst bilinçdışı). Nasıl Freud bilinçdışının varlığını (yani alt bilinçdışını) anlatmakta zorlandıysa, üst bilinçdışı da hemen sınırında yaşadığımız ama varlığını bilinçli olarak idrak edemediğimiz bir insani boyuttur. Fakat tüm bilinmezliğine rağmen, Freud, hastalarında yaptığı gözlemlerde dil sürçmeleri, beklenmedik paradoks icraatler *(Fehlleistungen)* müşahede etmiş ve bunları rüya analizleri vasıtasıyla da güçlendirerek bilinçdışının varlığı üzerine anlamlı kanıtlar sunmuştur.[255]

Bugün artık dünya görüşü veya inancı ne olursa olsun aklıselimi olan hiç kimse bilinçdışının varlığını inkâr etmez. Ama Freud ve takipçileri -ki bunlara kısmen C.G. Jung da dâhildir-[256] bizim anladığımız manada bir "üst âlemin", yani üst bilinçdışının varlığını bilmezler. Nefs yapısını idrak etmeye çalışırken, bizler de Freud'un karşılaştığı zorluklarla baş etmek durumundayız. Dolaysız (*indirect*) işaretlerinden yola çıkarak, bu iç âlemimizi anlayabildiğimiz kadar anlamaya çalışıyoruz.

Bu alanda karşılaştığımız bir başka zorluk ise, üst bilinçdışı deneyimlerinin kişiye özel ve "mühürlü" yaşantılar olmalarıdır.[257] Üst bilinçdışı hâlleri, kişisel bir sakınma (takva) ve çaba (cehd) sonunda yaşanabilir. Yani hak edilirse ihsan edilirler ama bu çabadan geçmemiş biri için hiçbir şey ifade etmeyebilirler. Dolayısıyla bu alanla ilgili anlamlı kanıt getirmek daha da zordur. Fakat her şeye rağmen, yine de "Can"ımıza doğru yolculuğumuza devam edelim; belki erenlerin himmeti ile perdeler biraz aralanır.

---

[255] Bizim yardımcı psikoterapi metodu olarak tasvip etmediğimiz hipnoz ekolü de bilinçdışının varlığı üzerine önemli katkılar sağlamıştır. Bu mevzuda *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabımıza müracaat edilebilir.

[256] J.G. Jung *Praxis der Psychotherapie* isimli kitabında "*eine Synthese des Ich mit dem überpersönlichen Unbewussten*/ Ben'in kişi üstü bilinmezle bir sentezi" yahut "*nicht Ichhaftes, ein übergeordnetes* (...) *es bedeutet als Selbst*/ Ben'e ilişkin değil de daha üst bir şey (...) benlik olarak işlev gören" şeklinde ifadeler kullanarak üst bilinçdışına işaret etmiştir, *bkz.* C.G. Jung, *Praxis der Psychotherapie*, Patmos Verlag, 2011, s. 234.

[257] Abraham H. Maslow, *Religions, Values, and Peak-Experiences*,Penguin Books, 1994.

"Can" Potansiyeli ve Erken Çocukluk Gelişim Psikolojisi

Hepimizin ortak görüşü şudur ki, bizim gibi sıradan insanların en saf hâli bebeklik hâlidir.[258] Bebek dünyaya tertemiz gelir. Fizyolojik ihtiyaçları karşılandığında, ne geçmişin yasını ne de geleceğin kaygısını taşır. Genelde çok özel patolojik bir yapısı olmayan herkes için bebek, bir cazibe merkezidir. En katı kalpli insan bile bebekle bebekleşir, onun diliyle konuşmaya başlar. Anne için ise bebeği, dünyanın, hatta kâinatın merkezidir; "canım", hayatım diyerek ona sarılır ve onun için her türlü fedakârlığı göze alır. Peki, o hâlde bebek, bizim anlatmak istediğimiz manada "Can" mıdır? Bu sorunun cevabı şu örnekle verilebilir: Bebek yontulmamış elmas ise, "Can" yontulmuş elmastır. Cüzi iradesini, yani serbest seçim hakkını kullanarak kulluk sınırını geçen -yani kul olan- insan; hatalarını, eksikliklerini yontarak, nefs temizliğini ve kalp tasfiyesini yaparak kabının aldığı kadar ve nasibi oranında "Can"ına yaklaşabilir. Yontulmamış elmas, içinde tüm değerini taşımasına rağmen, ancak emek sarf edilip yontulursa asli potansiyeline kavuşur. Bu sebeple, bebek, yetişkinlerde olmayan bazı can vasıflarını taşımasına rağmen, "Can" değildir.[259]

Bu anlattıklarımız, aşağıdaki beyitlerde Hz. Mevlânâmız tarafından çok veciz bir dille şöyle ifade edilir:

---

[258] Bunun istisnası Mürşid-i Kâmil'dir.

[259] Taş hâlindeki elmasın pırlanta hâline dönüşmesinin yolu, bir elmas yontucusu bulmaktan geçer. Bu uzmana Mürşid-i Kâmil denir. Elmas, ancak bu suretle yontulursa; çamura bulaşmış, kaba bir taş gibiyken belki de "900 karatlık" nadide bir pırlanta hâline gelebilir. Elmas yontulan kuruma, "yüksek insani tekâmül akademisi" denir. Yontulma süreci ise seyr-i sülûk diye adlandırılır.

Eğer sen, Can konağını arıyorsan, bil ki sen Cansın.
Eğer bir lokma ekmek peşinde koşuyorsan, sen bir ekmeksin.
Bu gizli, bu nükteli sözün manasına akıl erdirirsen, anlarsın ki
Aradığın ancak Sensin, Sen.

Madendeki inciyi aradıkça madensin.
Ekmek lokmasına heves ettikçe ekmeksin.
Şu kapalı sözü anlarsan, anlarsın her şeyi;
Neyi arıyorsun, sen osun.
Senin canın içinde bir Can var, o Can'ı ara!
Beden dağının içinde mücevher var, o mücevherin madenini ara!
A yürüyüp giden Sûfî, gücün yeterse ara;
Ama dışarıda değil, aradığını kendinde ara.

"Üzülme" der Hz. Mevlânâ (ks) ve devam eder:

Bir yandan korku bir yandan ümidin varsa iki kanatlı olursun, tek kanatla uçulmaz zaten. Sopayla kilime vuranın gayesi kilimi dövmek değil, kilimin tozunu almaktır. Allah (cc) sana sıkıntı vermekle tozunu, kirini alır. Niye kederlenirsin? Taş taşlıktan geçmedikçe parmaklara yüzük olamaz... Yüzük olmayı dileyen taş, ezilmeyi yontulmayı göze almalıdır..!

Peki, bebeklikte yaşanılan "Can" özellikleri nedir? Öncelikle bebeğin zamanla ilişkisi bizimki gibi değildir; daha zaman tuzağına yakalanmamıştır, geçmişi ve geleceği bilmez, ânı yaşar. Fizyolojik ihtiyaçları tatmin olursa mutlu ve sakindir. Yukarıdaki beyitlerde Hz. Mevlânâmız "Sen ne ararsan o'sun" buyuruyor. Demek ki binbir istek tarafından binlerce parçaya bölünmüş biz yetişkinlerin aksine, bir bebek daha az bölünmüştür; yani tevhide daha yakındır. Kitabın ön bölümlerinde temas ettiğimiz temel varoluş anksiyetesi "havf" -korku- yetişkinlerin aksine bebekte henüz yoktur. Bebek, ölümü de tanımaz. Çevresine ümitle, güvenle bakar ve onu gören biz yetişkinlerin gönlünde aynı duyguları oluşturur. Ama hepimizin bildiği gibi, sadece fizyolojik ihtiyaçların karşılanması, bebeğe yine de yetmez. Bebeğin çok anlamlı bir başka gıdası daha vardır: muhabbet. Muhabbet, sevgi değildir. Sevgi ötesi bir ikilibirliktir (*dual union*); sanki iki insan arasındaki ten sınırı kalkmış ve iki insan tek bir insan hâline gelmiştir.[260] Evet efendim, "Can"lar severse böyle severler. Ben/sen arada kaldıkça, sevgi dediğimiz şey muhabbetin sadece gölgesidir. Anne ve bebek arasındaki bu tanımlara sığmayan aşk ve muhabbet hâli, insan tekâmülü için olağanüstü bir öneme haizdir. Hatta hayat boyu birçok eğilim ve arayışların temelidir.

Hayır amaçlı yapılan ziyaretler, insana yepyeni boyutlar açabilir. Seneler önce eşim, Ankara'da bir çocuk yurdunu ziyaret etmişti. Döndüğünde yüzü biraz soluk ve gözleri hüzünlüydü. "Ne oldu?" diye sordum, bana şu tüyleri ürperten sahneyi anlattı: Anneleri tarafından terk edilmiş bir iki yaşlarındaki bazı küçük çocuklar, ritmik bir hareketle başlarını duvara vuruyorlarmış...[261]

[260] Ö.T. İnançer, *Bir Muhammedi Âşık: Hz. Mevlânâ*, Sufi Kitap, İstanbul, 2012, s. 15, 47.

[261] Tıbbi literatürde baş toslama (*head banging*) diye geçen ve bebeklerde görülen bu davranış, normal bir gelişim süreci varyasyonu veya nörolojik bir rahatsızlığın belirtisi olabilir. Eğer bebek diğer tüm

Hatırlarsınız kitabın baş kısmında anne arketipi üzerine çalışırken (*bkz.* s. 53) şu izahı vermiştik:

> Göklerde bir yerlerde veya insanın derinliklerinde tam güçlü ve neredeyse ilahî bir anne sembolü yatar. Yeni doğmuş bir bebeğin annesine ilk bakışını ve ilk gülümseyişini hayal edelim. İkisi arasında neler olur, hangi mucize gerçekleşir; gönlümüzde hissetiğimiz duyguları satırlara dökmekte âciziz, ama aslında hepimiz ne demek istediğimizi gayet iyi biliriz. Acaba bebek, düştüğü o aşağı âlemde (dünya, kök mana olarak "edna"dan gelir; en düşük ve en aşağı demektir) ilk teselliyi annenin bakışlarında ve müşahedesinde mi yaşar? Tevhid/birlik âleminden gelen bebek, annenin o anlatılmaz muhabbetinde "Bak, burada da tevhid nuru var" mesajını mı alır?" O zaman insanın temel yapısı, bedene bağımlı haz prensibi üzerine değil, tam tersine bedenden bağımsız bir birleşme güdüsü üzerine inşa edilir. Eflatun'un idrak ettiği gibi, gönül mabedinde buluşan anne ve bebek, dünyayı (arzu ve istekleri) terk ettikten sonra, beraberce yeni bir görüş (kontamplasyon)[262] yaşarlar.

Yani muhabbet hâli, başka bir boyuta geçmek -tüm ilişki kategorilerinde alternatif bir görüşe geçmek- demektir. Bu anlattıklarımızı nefs psikolojisi açısından ifade edersek, insanın temel içgüdüsü tevhid aşkıdır ve hayatın başlangıcında bu tevhid, anne-bebek muhabbetinde yaşanır.[263]

Bebeklikte yaşanan "Can" özelliklerinden buraya kadar, zaman akışından bağımsız olan ânı yaşama kabiliyetini, muhabbet/tevhid aşkını; temel ümit, güven ve neşe (sürur) hâllerini gördük. Gelin, şimdi biraz daha derine inelim ve bebeğin ilişki kategorilerindeki diğer özelliklerine bakalım.

Bebek kendini nasıl görür? Bu sorunun cevabını vermeden önce, biz yetişkinlerin kendimizi nasıl gördüğümüze bir bakalım. Öğrenme sürecinde bize öğretilenler neyse o istikamette zihnimizde şablonlar oluşturur ve onlara göre varoluşumuzu şekillendiririz. Bir dizi "doğru-yanlış, olması gerekenler" vardır ve bunlar bizi gölgemiz gibi izler. Ama bebek, o şablonları bilmediği için kendiliğindenlik/*spontaneity* içinde var olur. Henüz üstüne persona kıyafetlerini giymediği için yapmacık ve gösterişli değil, olduğu gibi olandır.[264] Olduğu gibi olmak ise özgürlük demektir.

---

gelişim yönlerinde normal seyrediyorsa, yine de doktora danışıp sonra bu baş toslama alışkanlığının üstünde durmamak gerekir. Fakat bizim burada aktardığımız psikolojik kökenli başı duvara vurma, sevgi ve muhabbetsizliğin getirdiği bir rahatsızlıktır. J. Bowlby, R. Spitz gibi araştırmacılar; bu "muhabbet mahrumiyeti" sendromunun (*love deprivation syndrome*) bebeklerde zekâ gelişmesinde duraklamadan, değişik psikosomatik rahatsızlıklara kadar, birçok patolojiye sebep olduğuna işaret ederler.

262 *bkz.* s. 21, dipnot: 11.

263 Yani Allah (cc), insana insandan tecelli eder, *bkz. Gönül Gözü*, Ö.T. İnançer, Kenan Gürsoy, Sufi Kitap, 2006, s. 195; Ö.T. İnançer, *Vakte Karşı Sözler,* Keşkül Yayınları, s. 23.

264 Burada vicdanın ve aklıselimin getirdiği ahlaki kurallara uymayalım demiyoruz. Onlar zaten sonradan öğrenilmiş şablonlar değil, yaratılıştan gelen, fıtri, yani insan yapısına ters olmayan kabiliyetlerdir. Su nasıl kendi yolunu bulup her engeli aşarak denize ulaşıyorsa insan da "gök-çekimine" (yer çekimi yerine) uyup tevhid denizine ulaşma yeteneğine sahiptir.

Bebek, bildiğimiz gibi özgürdür. Bebeğin diğer bazı "Can" özellikleri, hayret ve hayranlık kabiliyeti ile keşfetme iştiyakıdır. Özellikle maddi dünya ile ilişkilerinde, bitmeyen bir merakı vardır ama yine de nesnel dünyaya takılıp kalmamaktadır. Komiser Kolombo gibi, önce hayran olur, sonra hiç beklenmedik bir şekilde başka temaya geçer. Son olarak da bedenine yabancılaşmış değildir, ben ve bedenim ayrımı yapamaz.

Evet, hepimiz bir zamanlar -bu hâllere düşmeden önce- (sizleri tenzih ederim, fakir kendimi kastediyorum) bebektik ve aslında bu anlatılanlar hiçbirimize yabancı gelmez. O hâlde umarım baştan bize o denli soyut gelen "Can" kavramı, şimdi daha anlaşılır hâle gelmiştir. Peki, hayatın bu ilk senelerinde yaşanan "Can" vasıflarına, akıp giden zaman içerisinde ne olur? Niye bir bebeğin hayatiyetini, coşkusunu, ümidini, güvenini, muhabbetini kaybederiz? Bu soruların cevabını ego psikolojisinin verilerinden esinlenerek vermeye çalışalım ve bu verileri nefs psikolojisi ile karşılaştıralım.

Heinz Hartmann[265]

Freud bahsinde gördüğümüz gibi, hayatın başlangıcında bebek (yapısal modele göre; id, ego, süperego), kendisine göre kaotik ve fokur fokur kaynayan bir güdüler (*impulses*) ile uyarılar (*excitations*) kazanıdır. Bu güdülerin kuramsal kaynağı ise "haz prensibi"dir. Yegâne amaç, içgüdüsel ihtiyaçları tatmin etmektir. "İd"in içinde karşıt değerli güdüler (*impulses*) beraberce var olabilmektedir, dolayısıyla haz prensibinin gereksinimlerini tatmin edebilirler. Freud, "id"i libido'nun (yaratıcı içgüdüsel hayatta kalma ve birleşme itkisinin) çıkış haznesi gibi görmüştür.[266] Bu hayatiyet içgüdüsünün (*live instinct*) hemen yanı başında ise, "ölüm içgüdüsü" yer almaktadır.

İşte bu görüşe Hartmann karşı çıkmıştır ve "ego kısmen 'id'den gelir; ama ikisinin de temelinde müşterek, değişimden geçmemiş, karmaşa ötesi (*undifferentiated, conflict-free matrix*) bir matris vardır" fikrini öne sürmüştür (bebeğin kendini birleşik/*unified* bir bütün olarak hissetmesi; yani beden, ego, id, iç/dış ayrımları yapmaması). Bu yeni görüşe göre, ben/ego kavramının yanı sıra, bir de benlik/kendilik kavramı ortaya çıkar. Buna göre, ölüm içgüdüsü ve libido; itki (*drive/Trieb*) değil, motivasyondur. Yani basit şekilde ifade edecek olursak insan, bencil sevgi ve yok etme arzusunun ötesinde bir varlıktır.

[265] Psikiyatr ve psikanalist Heinz Hartmann, 1894'te Viyana'da doğmuş, 1970'te New York'ta ölmüştür. Ego psikolojisinin prensiplerini ortaya koymuştur. Heinz Hartmann'ın çalışmaları hakkında daha fazla bilgi için *bkz.* s. 665, EK 1.

[266] Sigmund Freud, "On Metapsychology", "Ego and the Id", *Penguin Freud Library* 11, s. 369.

Bu kuram, yeni psikanaliz ekolünün (*neo-psychoanalysis*) zuhuruna neden olmuştur. Harald Schultz-Hencke, Karen Horney, Erich Fromm, Harry Stack Sullivan, Frieda Fromm-Reichmann ve Clara Thompson, Freud'un itki (*drive*) kuramını 19. yüzyıldan kalma ve demode bir mekanik/biyolojik yaklaşım olarak görüp, yollarını klasik psikanaliz ekolünden ayırmışlardır. Aynı zamanda Freud'un insanlığa bakışı, karamsar bir medeniyet telakkisi olarak değerlendirilmiştir. Neo-psikanalitik yaklaşıma göre; insanın "yapılanması", insan ilişkileri üzerine odaklanmıştır. "Ego" yapısının daha derinliğine kavranması, bir yandan da ego/ben ve benlik (*self*) yapılarının ayrı ayrı incelenmesine yol açmıştır. Çünkü daha ziyade bilinçdışı ile ilgilenen Freud, "ben" (*Alm. das Ich*) mefhumunu hem değişik bir nefs sistemi hem de benlik (*self*) manasında kullanmıştır. Ama zihnî süreçlerin daha derinliğine araştırılması, özellikle de psikozların ego psikolojisi yönünden ele alınması ile birlikte, benlik (*self*) ve ben/ego ayrımı önemli bir hâle gelmiştir. Hartmann'ın 1970'teki vefatı ile eş zamanlı olarak, Otto F. Kernberg (ben/ego psikolojisi) ve H. Kohut (kendilik/benlik psikolojisi), narsisist rahatsızlıklar ve sınır rahatsızlıklarıyla (*borderline disorders*) ilgili kuram ve tedaviler üzerine çalışmalarını başlattılar.[267]

Hartmann'ın diğer bir önemli müşahedesi ise, otonom ego/ben işlevleri fikridir. Bunlar; doğuştan gelen algılama (*perception*), hafıza, entegrasyon/sentez, gerçekle ilişki kurma/gerçeği test etme, soyutlaştırma, sembolizasyon, mantık, zaman mefhumu, dili kullanma, zekâ, oyun, dikkat, konsantrasyon, yönelim, sosyal beceriler, önceden hissetme (*anticipation*), tehlike algılama, müşahede gibi yapısal kabiliyetlerdir. Özellikle üstünde durduğu bir diğer yetenek ise, ikincil otonomi diye tanımladığı, karmaşa sonrası edinilen yeni düşünce ve davranış modelleridir.

Peki, nefs psikolojisi açısından bakarsak, Hartmann'ın kuramı ne ifade edebilir? Özetlersek; "değişimden geçmemiş matris, ana yapı/*undifferentiated matrix*" kavramı, bizim nefs psikolojisinde vurguladığımız "insanın aslı, kaos ve hayvani itki ya da içgüdüler değildir" kavrayışımıza kısmen uyuyor. Evet, nefs-i emmâre mertebesinde her insan şehvani ve hayvani olabilir; ama insanı sadece bu yönü ile görmek, en hafif ifadeyle yetersizdir. Yukarıda saydığımız otonom ego işlevleri, fıtri olarak mevcuttur; ama "yeşil hat" üstünde duran insan, bunların çok ötesinde, "uyuyan" potansiyelleri derûnunda taşır. Taşır, çünkü "Can" ile dolaysız/direkt bir irtibatı vardır. Biraz mizahi bir dille ifade edersek Hartmann, insanın "hayvanlıktan insanlığa" terfi etmesinin öncülerinden biridir; ama sıradan insanlıktan "Hazret-i İnsanlığa" giden yolun daha başındadır.

[267] Bu konuda daha ayrıntılı bilgi almak isteyenler, Psikiyatr William I. Grossman'ın "Hartmann and the Integration of Different Ways of Thinking" adlı makalesine şu web sitesinden bakabilirler: http://internationalpsychoanalysis.net/wp-content/uploads/2011/02/Hartman2002.pdf

Margaret Mahler[268]

H. Hartmann bahsinde, bebeğin doğuştan bazı potansiyellerle dünyaya geldiğini gördük. (Daha sonra oluşmuş sosyal ilişkilerin tesirinin ötesinde, bebek, bazı kabiliyetleri fıtri yapısında taşır.) Şimdi Margaret Mahler'in anne-bebek ilişkisi kuramından hareket ederek, bebeğin "Can" hâlinden nasıl koptuğu üzerine tefekkürümüze devam edelim.

Bu kurama göre, erken hayat tecrübeleri "organize olmuş zihnî yapılar"ın, yani ben/ego yapılarının (*ego structures*) zuhuruna neden olur. Bu zihnî yapıların organize oldukları gelişim süreçleri ise şöyledir:

*Özümleme (*assimilation*) veya uyum sağlama (*accommodation*)

*İçeatım (*introjection*)

*Özdeşleşme (*identification*)

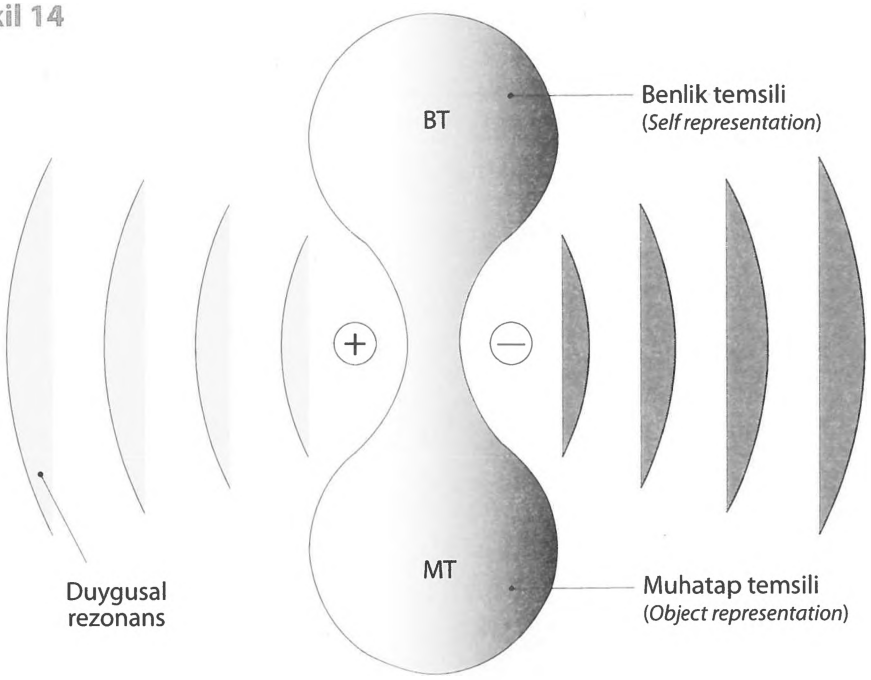
*Tümcelleştirme (*integration*)

*Sentez

"Ben" yapılarının alt temel taşları ise, bebekte anne-baba ile ilişkileri sonucunda zuhur eden "ilişki üniteleri"dir. Her ünite, kutuplamış olarak benlik ve muhatap temsillerinden (*self and object representations*) oluşur.

[268] M. Mahler (1897-1985), ego/ben psikolojisinin kurucularındandır. Freud, Hartmann, Spitz, Erickson çizgisi üzerinde yer alır. 1940-1950 yılları arasında ise ego psikolojisinden hareket ederek Fairbairn, Klein, Winnicott, Guntrip, Masterson ve Kernberg muhatap ilişkileri kuramını oluştururlar.

Şekil 14



Her ünitenin artı veya eksi bir duygusal rezonansı vardır. (*bkz.* Şekil 14) İşte bu ilişki ünitelerinin zaman içerisinde birikmesi sonucunda "ben kimliği/*ego identity*" meydana çıkar. Ve yine zaman içerisinde ben kimliklerinin organize olması ile birlikte "benlik duygusu" oluşur.

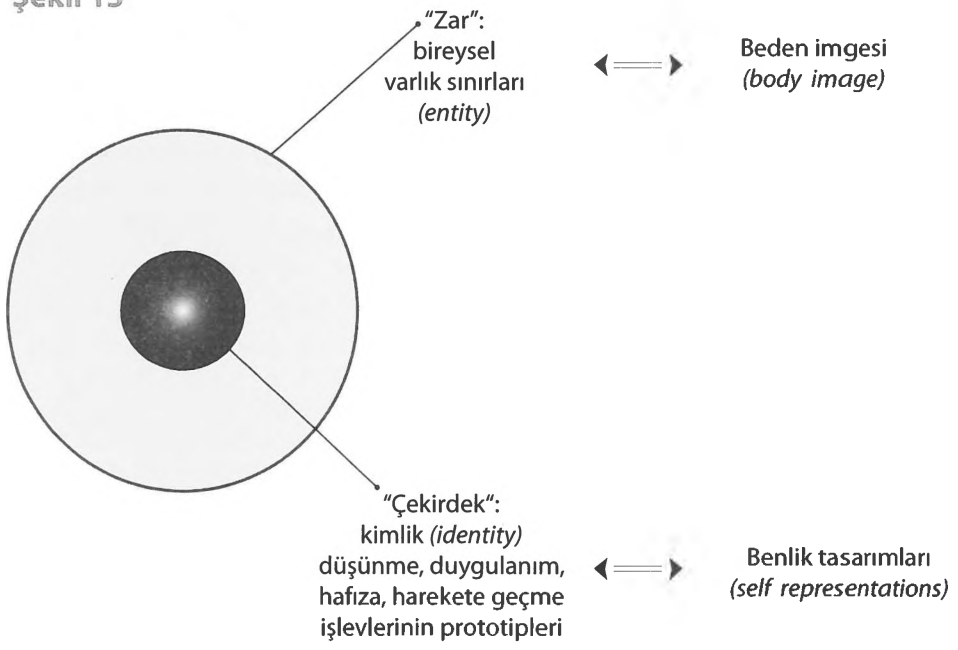
Mahler'e göre beş aylık olana kadar bebek, annesi ile bir sembiyoz (ikilibirlik) beraberliği yaşar.[269] Nefs psikolojisine göre, bu süreç, bizim yukarıda açıkladığımız "tevhid muhabbeti" hâline tekabül eder. Bebek, ne kendini ne de annesini ayrı fertler olarak bilir, sadece "bizlik" duygusu yaşar. (Aslında bizlik bile bu duyguyu ifade edemez, ama didaktik açıdan kullanıyoruz.) Ve dünya ile bu muhabbet ilişkisi arasında görünmez bir sınır vardır, anne ve bebek başka bir âlemde veya boyuttadırlar. İşte ben/ego yapısının temelleri bu merhalede atılır. Yani dünya hayatının başlangıcında, egonun özünün özünde -çekirdeğinde- tevhid muhabbeti hâli vardır. Anne ve bebek birbirleriyle kaynaşmışlar, âdeta birbirlerinde yok olmuşlardır. Nitekim anne, gözünü kırpmadan bebeği için hayatını verebilir. Sanki Rabbimiz, aşırı bir "şok" yaşamayalım diye, mutlak birlik âleminden bu dünyaya geçişi veya "rüyaya" dalışı, kademeli bir süreç kılmıştır.

[269] S. Freud, bebeğin bu ben ve anne ayrımını yapmamasını "birincil narsisizm" diye tanımlar. Freud'a göre, bu durumda bebeğin yaşadıkları gerçek dışı ve sanrısaldır. Anne ve baba da bebekte kendi birincil narsisizmlerini hatırlayıp gördükleri için onu teşvik ederler. Neticede "majesteleri bebek" (*his majesty the baby*) zuhur eder (*bkz.* Sigmund Freud, "On Narcissism", 1914). Freud'un birincil narsisizm mefhumundan hareket eden H. Hartmann ise, yukarıda tanımladığımız "değişimden geçmemiş ana madde/*undifferentiated matrix*" kavramını öne sürer; demek istediği, hayatın başlangıcında ego ve id'in birbirlerinden ayrı olmadığıdır.

Mahler'e göre, 9 ile 16. aylar arasında, bebek yavaş yavaş ben-sen ayrımı yapmaya başlar ve dünyayı keşfe çıkar. Fakat anne kucağına döndüğünde veya süt emerken hâlâ tevhid muhabbetini yaşamaya devam eder. Mahler bu döneme ayrışma/ferdîleşme adı verir. 15-16 ile 24 ay arasında, bebek yine anneye döner; çünkü artan fiziki aktivitesinin anne ile kendisi arasında bir engel olduğuna inanır. Bu nedenle, eğer bu dönemde bebek, anne ile göz teması kurabileceği bir ortamda olursa daha rahat hareket eder. Anne ile ben/sen ayrımı yapmaya başladığında ise bebek, içselleşme (*internalisation*) yöntemleri ile iç dünyasında kendi anne modelini kurar (muhatap temsili/*object representation*). Ama bebek, bir yandan da kendi benlik temsilini inşa eder. Bu temsil; sınırları ve merkezi olan, hücre benzeri bir oluşumdur.

Hücrenin zarı gibi olan bireysel varlık sınırlarına sahip bir mevcudiyet (*entity*) veya kendilik söz konusudur, hücrenin çekirdeği gibi olan merkezde ise kimlik (*identity*), düşünme, duygulanım, hafıza, harekete geçme işlevlerinin prototipleri (daha tam manasıyla faaliyete geçmemiş ön modelleri) yer alır. (*bkz.* Şekil 15) "Zar", beden imgesi (*body image*) oluştururken "çekirdek", benlik tasarımlarına neden olur. Eğer çekirdek, yani benlik merkezi, dengede değilse; kişi kendini kaybolmuş gibi hissediyor ve hareketlerinin anlamsız olduğunu düşünüyor olabilir.[270]

Şekil 15



[270] Bunlar şizofrenlerde müşahede ettiğimiz beş rahatsızlık boyutundan "kimlik" ve "hareketlilik"tir, diğer boyutlar ve ayrıntılı bilgi için bkz. s.40, dipnot: 56.

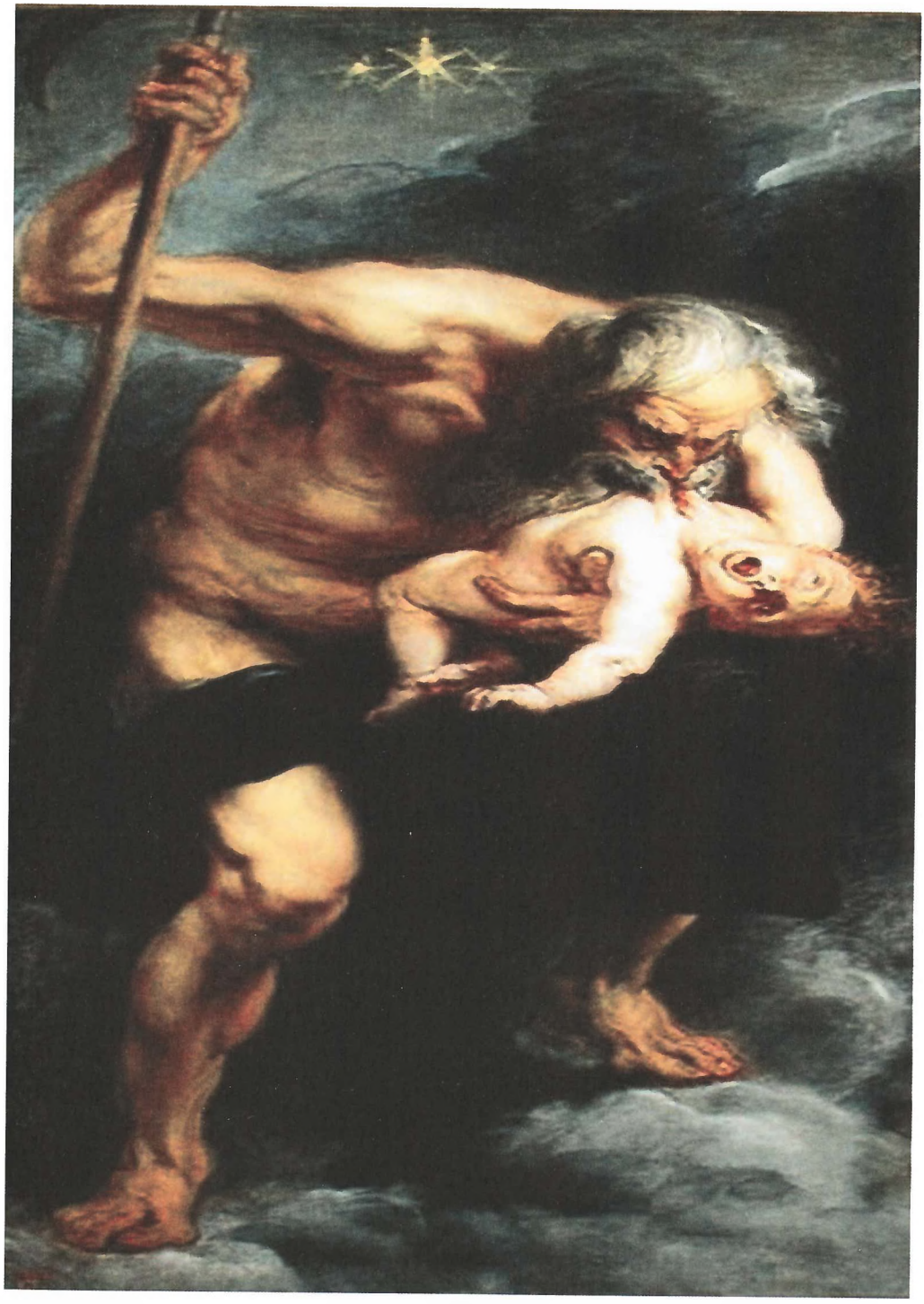
Yani benlik tasarımları üzerine inşa edilmiş bir bina, eğer temeller çürükse, sallanır hatta yıkılabilir. İşte bu kararsızlık durumunda kişi, hep kimliğini güçlendirecek girişimlerde bulunur ve çevreden onay arar. Bu kişide abartılmış bir "benmerkezcilik", kendi kendiyle ilgilenme, kendi değerini ve kendine olan saygıyı sürekli teyit etme arayışları görülür. Hep görülme, fark edilme, özel olma isteği ve muhteşemlik duygusu belirginleşir. Ve bu şablona uymayan davranışlar veya yüzleştirilmelerle karşılaştığında kişi, hemen yıkılma belirtileri gösterebilir. Mahler'in yaklaşımından yola çıkıp baktığımızda; narsisist rahatsızlıklar, aslında bir kimlik (*identity*) karmaşasıdır.

Tüm bu süreç esnasında, nefs psikolojisi açısından bizi ilgilendiren en önemli olay, bebeğin "Can"ından adım adım perdelenmesidir. Bebeğin muhabbeti ve himmeti yavaş yavaş diğer insanlara ve eşyalara yönelir. Ama yaşanan tüm bu ilişkilerde, anne ile yaşanan o ilk muhabbetin tadı yoktur. Sanki bir sis tabakası ve ardından gelen kesif bulutlar, o muhteşem "Can" mehtabını yavaş yavaş örter ve insan "dünyalı" olur. Ama ne kadar dünyalı olsak ve karanlığa batsak da ara sıra bulutlar aralanır ve gümüşi bir ışık dünyayı aydınlatır. Özellikle rüyalarda "Can"ımız kâh masum bir bebek, kâh yaşlı, bilge bir kadın hâlinde kâh hiç beklenmedik bir sembolizm örtüsü altında karşımıza çıkar ve bize gülümseyerek fısıldar: "Korkma! Ben seni hiç terk etmedim." Ama insan, bu kısa mutluluk anları ile yetinmez; egonun merkezinde "Can"ın bıraktığı boşluğun acısı bir ömür boyu sızlar. Neye sahip olursak olalım, hep bir tatminsizlik bizi gölgemiz gibi izler; karanlık bir âlemde kaybolmuşuz gibi hep bir arayış içindeyizdir. Kâh şehvetle bir insandan diğerine sarılırız kâh bitmez tükenmez bir hırsla maddiyata yöneliriz kâh "Can"ımızın parlaklığına benzetmek için bedenimizi renklendirir, cilalar ve onarırız. Bazen "Can"ımız gibi güçlü olmak için makam, mevki, iktidar peşinde koşar; ideallere, fikirlere veya takımlara (*ör.* futbol) âşık olduğumuzu zannederiz. Ama insanın ferdî arayışlarının kökünde/temelinde, renk spektrumunun çıktığı mercek hep aynıdır. Bazılarımız mor, bazılarımız yeşil, kırmızı, sarı veya mavi renklerde var oluruz; ama geriye doğru (veya ilk başlangıca doğru) gidersek, aslında hepimizin aslı, ışık üstü ışık olan "nur"dur.[271]

> Âdem başına sudan, topraktan bir külâh koyunca, o Can'a âit adların yüzü karardı. Suyla topraktan mana zuhur etsin diye Can'a ait adlar, harf ve nefes nikabıyla yüzlerini örttüler.[272]

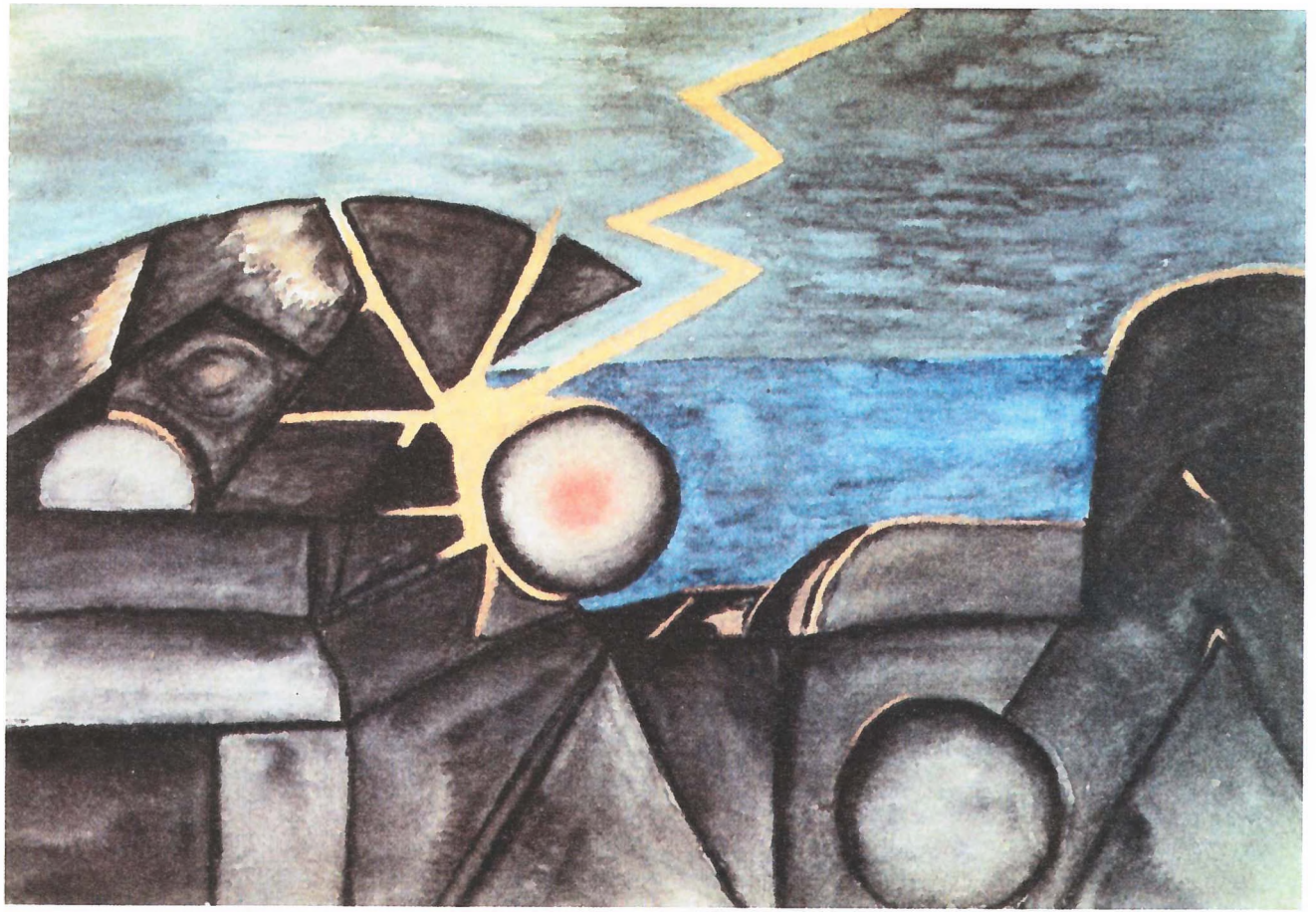
[271] İnsan dünyaya fıtri yapısı gereği "donanımlı" gelir. Ezelde insana Rabbi tarafından ihsan edilmiş "isimler" ve bu isimlerin tecellisi olan rahmani hâller, potansiyel olarak beklemededirler. Yani insanın "moleküler" yapısı, sıradan bir cam olmak için değil, paha biçilmez bir elmas olmak için yaratılmıştır.

[272] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*, MEB Yayınları, cilt IV, beyit 2969-72.



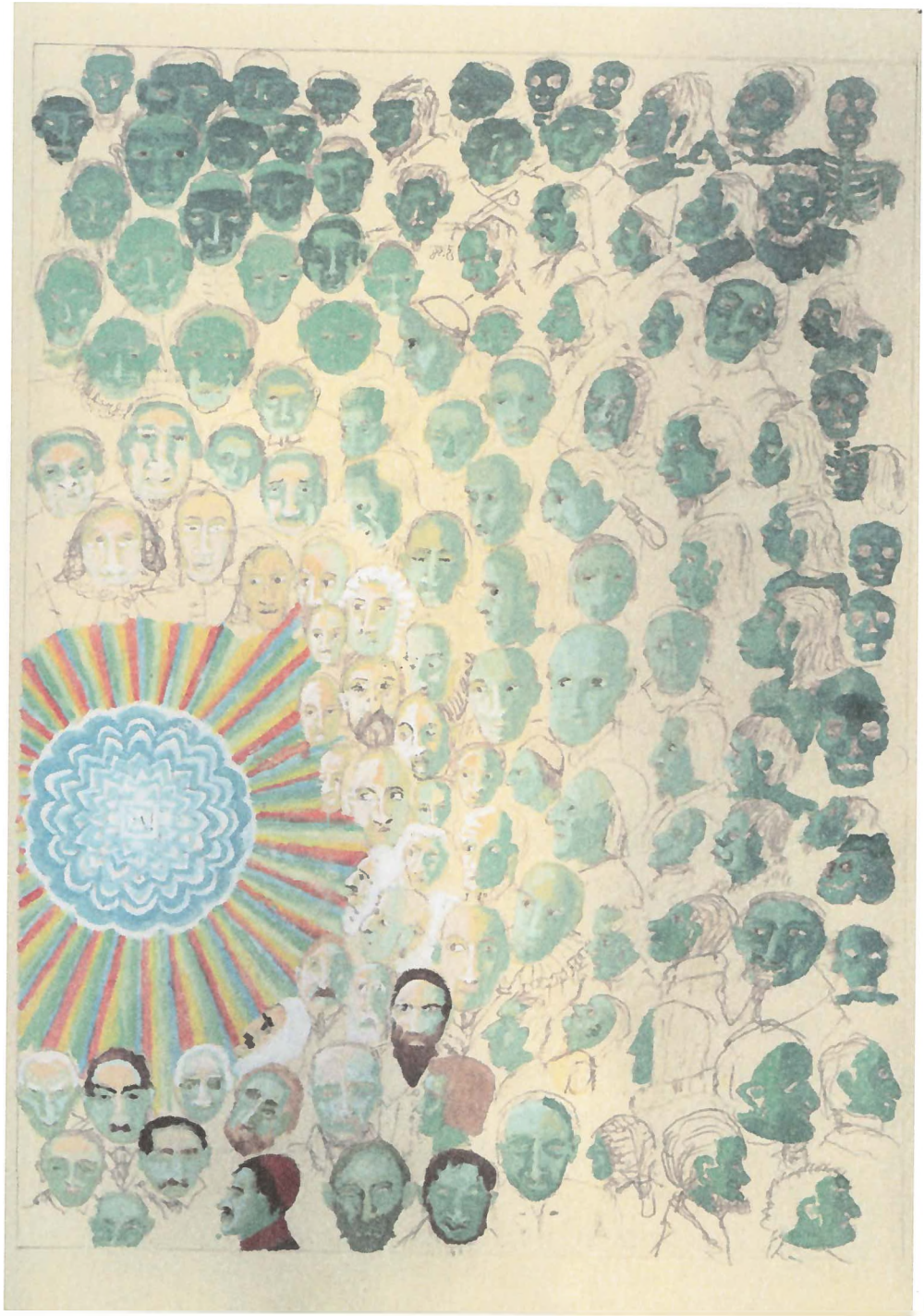
1. P. Paul Rubens: *Oğlunu Yiyen Satürn (bkz.* s. 335)

2. C.G. Jung'un Hastası'nın Resmi I *(bkz.* s. 59)



3. C.G. Jung'un Hastası'nın Resmi II *(bkz.* s. 60)

4. C.G. Jung'un Tablosu (*bkz.* s. 69)

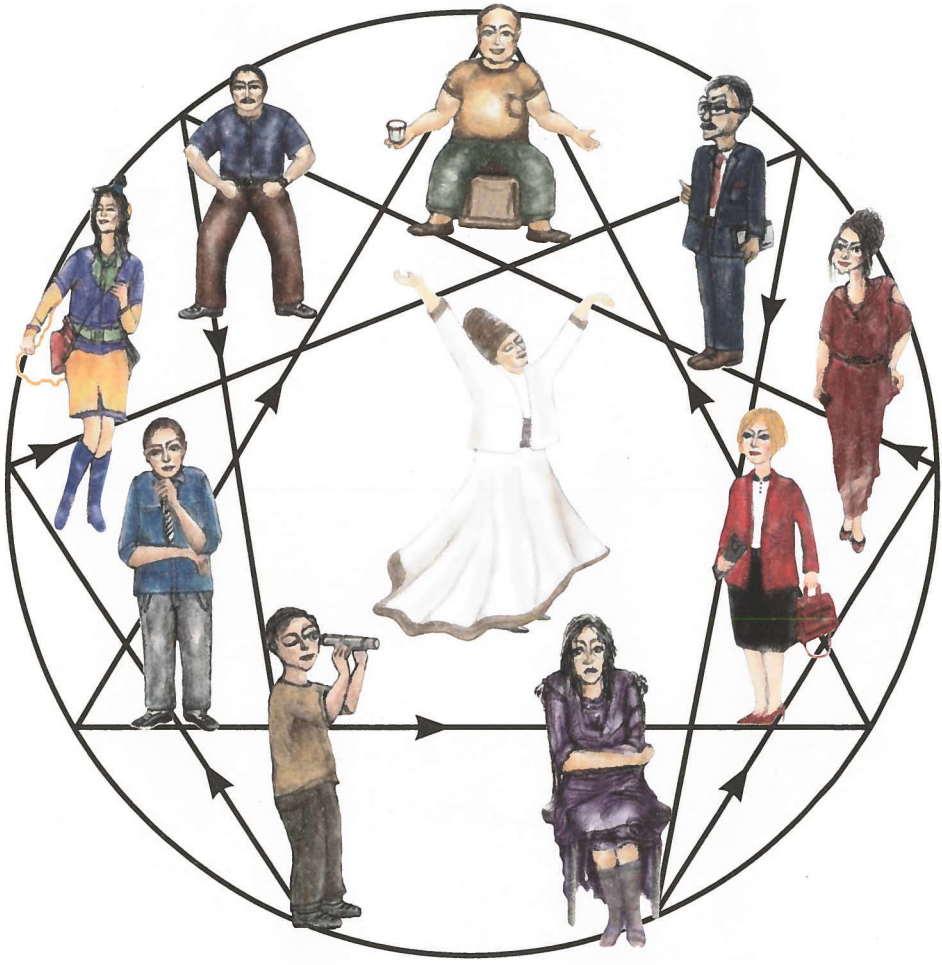


5. C.G. Jung'un "Can Güneşi" *(bkz.* s. 105)

6. *Kürsü (bkz.* s. 120)

7. *Yola Davet (bkz.* s. 121)

8. Yin&Yang *(bkz.* s. 447)



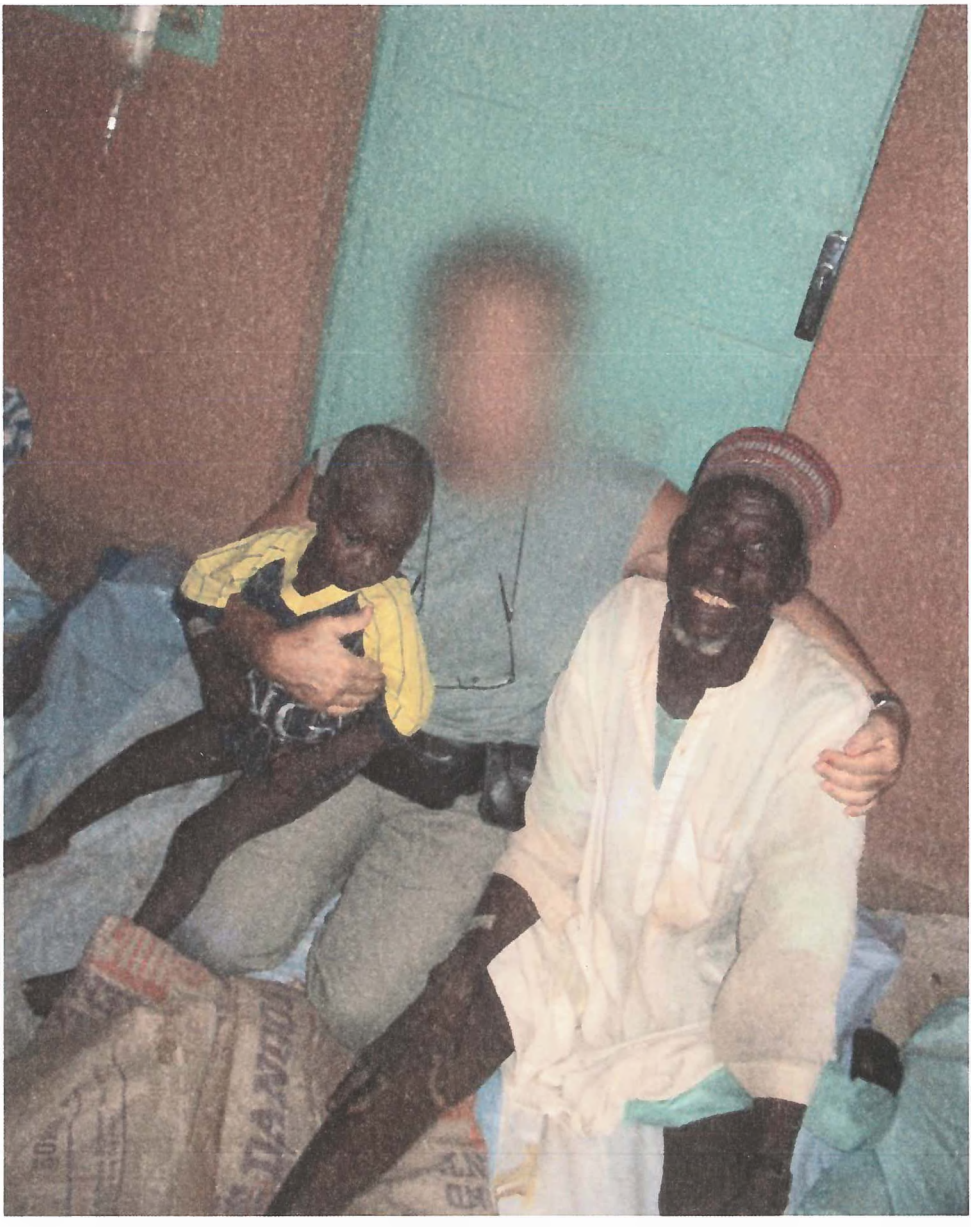
9. *Tasavvuf ve Enneagram (bkz.* s. 356, 358)

10. On sekiz yaşına kadar katarakt nedeniyle kör olan gencin ameliyattan önceki hâli (Nijer, 2007), *bkz.* s. 316

11. Yüz binlerce bebek gibi beslenme bozukluğu çeken, yarı "aç" bir bebek (Nijer, 2007), *bkz.* s. 316

12. Çocukları Kurtarın (Save the Children) Organizasyonu'nun Beslenme Çadırı'nda damar yoluyla beslenen bu bebek büyük bir ihtimalle yaşamayacak (Nijer, 2007), *bkz.* s. 316

13. Çocukları Kurtarın (Save the Children) Organizasyonu'nun Beslenme Çadırı'nda damar yoluyla beslenen bu bebek büyük bir ihtimalle yaşamayacak (Nijer, 2007), *bkz.* s. 316



14. Üç yüz yirmi bin kişiye bir doktorun düştüğü Afrika Nijer'de Herni (fıtık) ameliyatı geçirmiş yaşlı dede ve torunu, *bkz.* s. 316

15. Safer Dal Efendi hazretleri (ks) tefekkür hâlinde
(resimdeki ışıklar flaşın cama yansımasından kaynaklanıyor), *bkz.* s. 317

16. Pieter Bruegel'in "Parçalanmış Âlem"i *(bkz.* s. 334)

17. Pieter Bruegel: *Dulle Griet/Çıldırmış Anima*, *(bkz.* s. 122)

18. *Koza (bkz.* s. 338)

19. *Hava Kabarcığı* *(bkz.* s. 291)

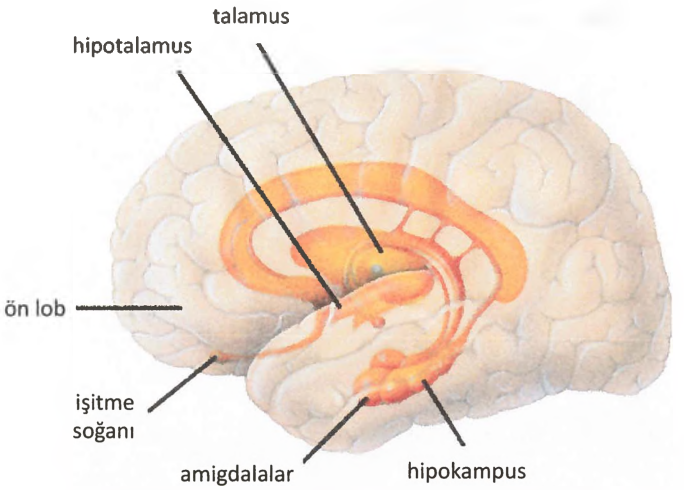
20. Carl W. Röhrig: *Polynesier im Katamaran / Katamaran'da Polinezyalılar (bkz.* s. 201, 399)

21. *Avatar* *(bkz. s.* 574)

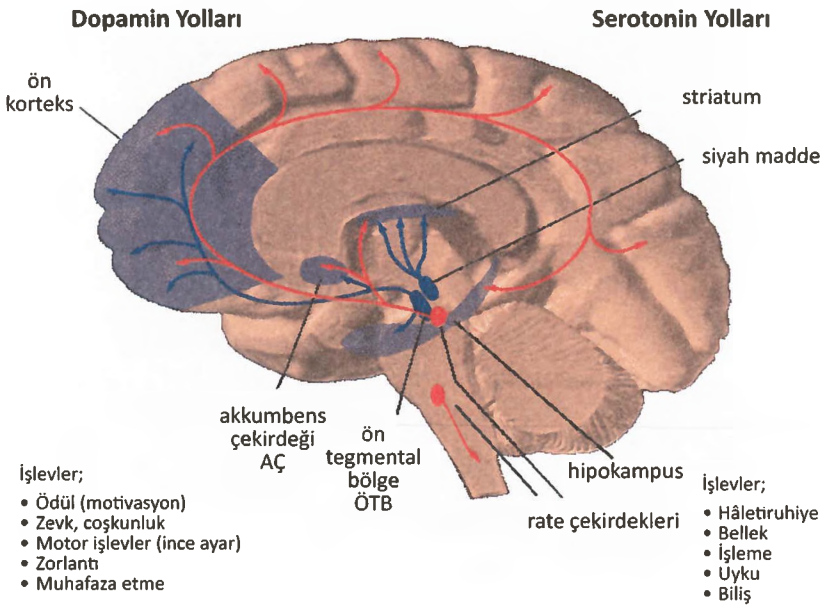
22. Louis Wain'in Resimleri I *(bkz.* s. 451)

23. Louis Wain'in Resimleri II *(bkz.* s. 452)

Resim 24 *(bkz.* s. 486)



Resim 25 *(bkz.* s. 487)



Melanie Klein[273]

1925'te Ernst Jones'un daveti üzerine İngiltere'ye yerleşen bir diğer hanım psikanalist ise Melanie Klein'dir. Klein, muhatap ilişkileri (*object relations*) teorisinin kurucularındandır. Klein'in fikirleri Freud'un ortodoks öğretisinden kaydığı için psikanaliz camiasında büyük tepkilere yol açmış ve Klein, Freud'un kızı A. Freud ile ömür boyu sürecek bir teorik çatışmaya girmiştir. Temel farklılıkları kısaca açıklayalım.

M. Klein de Anna Freud gibi daha ziyade çocuk ve ergen analizleri üzerine eğilmiş bir terapisttir. Klein'e göre iki üç yaşındaki çocuklar bile "analiz" edilebilir çünkü daha bu yaşta terapist ile aktarım ilişkisi kurabilirler. Bu görüş Freud'un "Oedipus kompleksi" teorisinde temel bir değişikliğe neden olur ve süperego/suçluluk duyguları tezahürünü, Freud'un kuramındakine kıyasla daha erken yaşlara çeker. Klein'e göre henüz bu yaşlarda bile çocuk, bilinçdışı fanteziler deryasının eşiğindedir. Klein ve Isaacs'a göre bu fanteziler/hayaller bebek bir yaşındayken bile devrededir ve nefsani süreçlerin birincil çıkış noktalarıdır (*primary soul processes*). Bunlar vasıtasıyla bebek öznel nefsani gerçekliğini oluşturur. Mesela, bir yandan anneyle birleşmek ister ve ona sarılır, öper ama öbür yandan da anneyi parçalamak ister ve onu ısırır. Bu bakış ileride açıklayacağımız gibi nefs

[273] 1882'de Viyana'da Yahudi bir ailenin son çocuğu olarak doğdu, tıp okumak istediyse de genç yaşta evlenip çocuk sahibi olduğu için bu isteğini gerçekleştiremedi. Ailesiyle yerleştiği Budapeşte'de psikanalize ilgi duydu ve küçük çocuklara psikanaliz uygulamaya başladı. "Nesne ilişkileri" okulunun kurucusu kabul edilen Klein, S. Freud'dan sonra psikanaliz tarihinde en etkin kuramcılardan biri oldu. 1960'ta Londra'da öldü.

binasının bodrum katlarında, alt kişiliklerin kendi aralarındaki hiç bitmeyen "hırlaşmalarına" işaret eder. İçimizde bazen bizden bağımsız bir kör dövüşü, mesela öfkeli alt kişilikler ile suçlu alt kişiliklerin kavgası sürüp gider; ancak nefs-i levvâme katından bu sürece bakabilirsek bu oyun bozulabilir ve "kendimize geliriz".

İşte böylece 1942 ile 1946 yılları arasında psikanaliz dünyası Jung'un ve Adler'in itirazlarından sonra, kendi içinde, kendini Freudyen addeden psikanalistler tarafından bile sorgulanır hâle gelir. İşin ilginç yanı Klein'in psikanalist olan kendi kızı, Melitta Schmideberg bile annesine karşı cephe alır ve onu acımasızca eleştirir. Bu itirazların hemen göze çarpmayan arka plandaki üstü kapalı mesajı ise kadına Freud tarafından biçilen, Oedipus kompleksi ile bağlantılı rolün yine kadınlar tarafından çürütülmeye başlamasıdır. Anna Freud babasının babaerkil (*patriarchal*) otoritesine boyun eğip onu savunurken, Klein ve etrafında toplanan gurup (Susan Isaacs, Marjorie Brierley, Joan Riviere vb.) karşıt görüşü temsil ederler. Bu manada Melanie Klein'e psikanaliz dünyasındaki ilk "kadın hakları savunucusu" olarak da bakılabilir.

Anna Freud ve Margreth Mahler, "penis kıskançlığı" içinde kendini hep yetersiz hisseden annenin, anne-çocuk ilişkisindeki karmaşanın baş sorumlusu olduğunu savunurken, Klein mesuliyeti büyük oranda çocuğa yükler, çünkü çocuk, içinde yapısal olarak saldırgan, hatta tahripkâr eğilimler taşır (Thanatos, ölüm güdüsü). Sembolik de olsa -ısırarak- anneyi içine almak ister ve bu süreç sonunda içsel muhataplar (*inner objects*), yani muhatap temsilleri (*object representations*) oluşur. Klein, ileride Kernberg'de göreceğimiz muhatap temsili ve benlik temsili ayrımını yapmaz.

Egonun bu içselleştirme ve sentez çabalarının temelinde "kaygı" yatar. İçselleştirme (*introjection*) ve dışa yansıtma (*projection*) aslında tümcelliğini korumak isteyen egonun (bize göre nefs-i emmâre) kendini savunma çabalarıdır. Savunmalar başarısız kalırsa Klein'e göre iki tür varoluş tarzı zuhur eder, biri dünyaya paranoit-şizoit bakış, diğeri ise depresif bakıştır.

Bir diğer enteresan teferruat, çocuk analizi yapan Anna Freud ve M. Mahler'in hiç çocuk sahibi olmazken, M. Klein'in üç çocuk annesi olmasıdır.

Heinz Kohut[274]

1970'lerde yayımladığı *Kendilik Analizi* ile Kohut, aslında narsisizmi araştırırken yeni bir psikoloji paradigması başlatır.[275]

Nasıl Freudyen kuramda yapısal açıdan süperego/ego/id ve Oedipus kompleksi insan nefs yapısının çekirdek değişkenleri ise, Kohut için de kendilik ve eksiklikleri (*defects*) ana yapıyı temsil eder. Bunlar, aşağıda göreceğimiz gibi, çekirdek kendilik, sanal kendilik, bütünleşmiş/*cohesive* dengeli kendilik ve muhteşem kendiliktir.

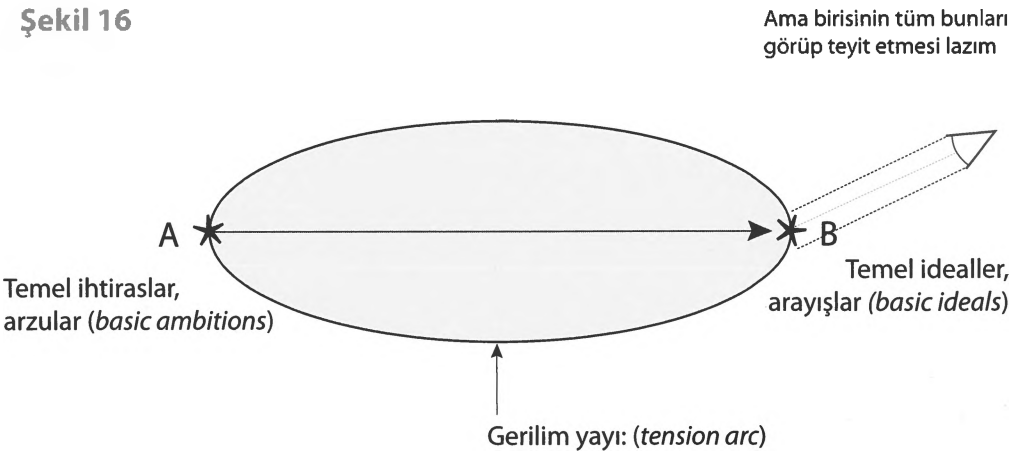
Bu temellerden hareket ederek Kohut, aslında insanın çok özel bir nefs hâlini araştırır: "temel huzursuzluk" (*basic restlessness*). Mesele şudur: Niye insan yerinde duramaz, hep arayış içindedir, hep daha fazlasını ister? Bu soruları şu ana fikirde toplarsak, belki

[274] Avusturya kökenli, Amerikalı psikanalist Heinz Kohut, 1923'te Viyana'da doğmuş, 1981 yılında Chicago'da ölmüştür. Psiko-dinamik ve psikanalitik teorilerle uğraşmış ve kendilik (benlik) psikolojisini (*self psychology*) geliştirmiştir.

[275] H. Kohut'un "*self*" mefhumuna "kendilik" demeyi uygun bulduk. Çünkü *self* veya benlik kavramı, psikoloji tarihi boyunca değişik araştırmacılar tarafından değişik manalarda kullanılmıştır. Mesela Jung'un "*Self*/Benlik" anlayışı, kitabımızın ön bölümlerinde sizlere sunduğumuz gibi çok daha farklıdır. Kohut'un kavrayışına göre kendilik veya benlik (*self*), kişinin iç dünyasına baktığında kendi kendisini nasıl gördüğüdür (*an internal representation of how one sees oneself*). Bunun karşılığı olarak ego/ben ise, belirli zihnî işlevlerin bulunduğu bir aracı yapı olarak anlaşılır (*an agency comprised of mental functions*). Bu fonksiyon veya işlevler; gerçek değerlendirmesi, güdü kontrolü, muhakeme kabiliyeti, duygusal dayanıklılık, savunma ve sentetik faaliyetlerdir. Ego/ben psikolojisi, ego'nun id/süperego/gerçeklik karşısında nasıl işlev gösterdiğini anlamak ister; yani nesnel bir değerlendirmedir, öznel benlik duygusu ile ilgilenmez.

cevabı bulabiliriz: "Neyi kaybettik ki durmadan arıyoruz?" Kohut, benliği çift kutuplu bir yapıda tanımlar ve benlik içindeki merkezî bir sürece işaret eder. Bu kutbun bir yanında temel ihtiraslar (*basic ambitions*) varken, diğer yanında temel idealler (*basic ideals*) yer alır (*bkz.* s. 164, Şekil 16).

Şekil 16

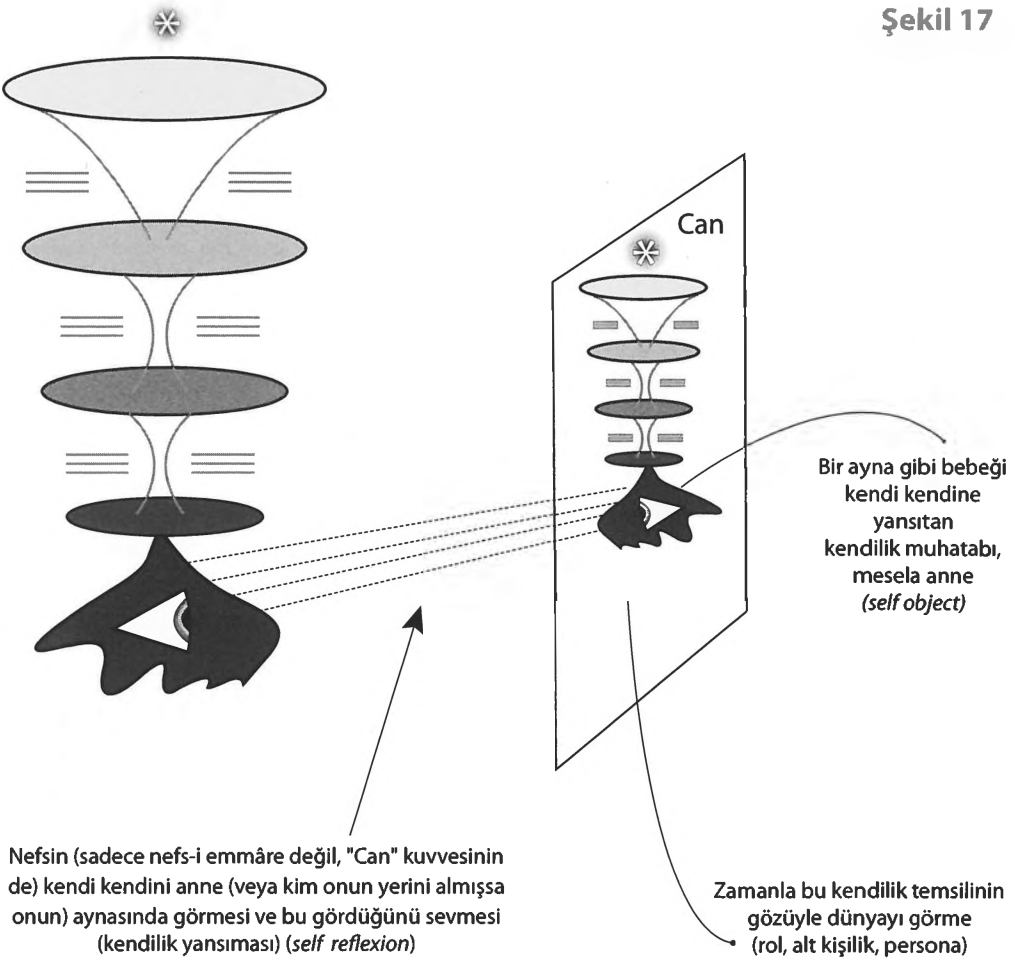


Bu iki kutupluluğu Kohut, "gerilim yayı" (*tension arc*)[276] diye tanımlar. Ana rahmindeki mutluluk âleminden çıkan bebek, dünyaya "çekirdek kendilik/benlik" (*nuclear self*) ile gelir. Çekirdek benlik, biyolojik olarak belirlenmiş psikolojik bir bütündür. Anne de bebeğe, kendi zihninde teşekkül etmiş mefhumlarla bakar. Kohut buna "sanal kendilik" adını verir (*virtual self*). Fakat bebek, dünyayı ve tüm çabalarına rağmen annenin ihtimamını yetersiz bulduğunda, kendi kendine bir hayal âlemi yaratır. Bu âlemde hem "muhteşem bir kendilik/benlik" (*grandiose self*) hem de o muhteşemliğini kendine yansıtan, yani ayna görevi ifa eden annesi vardır. O muhteşemlik, Kohut'a göre, anneye de yansıtılır. Çift kutuplu kendilik/benlik kavramı böylece oluşur. Bebeğe muhteşemliğini yansıtan "ayna"ya Kohut, kendilik muhatabı (*self object*) adını verir. (*bkz.* s.165, Şekil 17) Ama bu "ayna"nın bir görevi daha vardır; bebeğin özdeşleşebileceği sakin, kusursuz ve güçlü, yani idealize edilmiş bir muhatap (*ideal object*) olma. Bebek evvela o aynada kendi kendini müşahede eder, sonra "ayna"yı idealize edip (yani olumsuz yönlerini görmeyerek zararsız hâle getirip) ona doğru yönelir. İşte insanın huzursuzluğu, hep arayış içinde olmasının temel nedeni Kohut'a göre budur; muhteşem bir kendilik hayali ve o muhteşemliği ona yaşatacak birinin gerekliliği.

Tüm bu bebek ve muhatabı (*self object*) ilişkisinde Kohut'un yorulmadan tekrarladığı vasıf, empati (eşduyum)dur. Ve bu eşduyum eksik olduğunda, bebek azami zedelenme (*optimal frustration*) yaşar. Ayna yansıtma eksik veya yetersizse; bebek kendi hayatiyetini

[276] Kohut'un gerilim yayı konseptine göre, insanlar sürekli A noktasından B noktasına gitme ihtiyacı içerisindedirler.

Şekil 17



güçlendirme amacıyla itkisel (*drive*) yönüne güç verebilir (erotojen bölgelerin daha yoğun hissedilmesi).[277]

İnsan ilişkileri açısından baktığımızda, acıyı dindirme yollarından biri, alter ego (bana alternatif bir başka ben) ihtiyacı ve arayışı olabilir.[278] Acıyı dindirmenin diğer yolları, "muhteşem"liği sergileme ihtiyaçları (*grandiose-exhibitionistic needs*) ve tam güçlü idealize edilmiş muhatap (*omnipotent idealised figure*) arayışları olabilir.[279]

Biraz mecazi bir dille ifade edersek, kusursuz huzur âleminden dünyanın "karanlığına" düşen bebek, anne "güneş"i ile tekrardan ışığa (nefs psikolojisine göre nura) kavuşur.

[277] Bu yorumu ile Kohut, Freud'un itki kuramından tam manasıyla kopmadığını gösterir.

[278] Mesela bebeklerin biri ağladığında, koro hâlinde hepsinin ağlaması veya 15 aylık bir bebeğin elini ağzımıza alıp ısırdığımızda, onun da ağzını açması (aynalama).

[279] Bu üçlü yapıya Kohut, üç kutuplu kendilik/benlik (*tripolar self*) adını verir.

Anne, meta komünikatif olarak bebeğe sürekli "sen de 'güneş'sin" mesajı verir. Bebek, başta ışığını güneşten alan dolunay gibiyken; eğer şartlar müsaitse, usulca kendisi de güneşleşir (muhteşem kendilik/ benlik). Ama eğer dolunay olarak kalmışsa, hep bir "güneş" arar (alter ego). Kohut, zamanlama açısından şu sıralamayı yapar: Erken bebeklikte temeller atıldıktan sonra, 2-4 yaş arası çekirdek muhteşem kendilik/benlik, eğilim ve atılımlara başlar (temel ihtiraslar/*basic ambitions*). Ve bu süreç 6 yaşına kadar devam eder. Sonraları hayat hedefleri, anlam gibi mefhumlar Kohut'a göre bu temeller üzerine oturur. Ama bebeğin anılarındaki karanlık ve ışığa ihtiyacı olan dolunay hâli hiç sönmez, bilinçdışında hep aktif kalır.

Kohut'a göre kendilik/benlik, şu bileşenlerde oluşur:

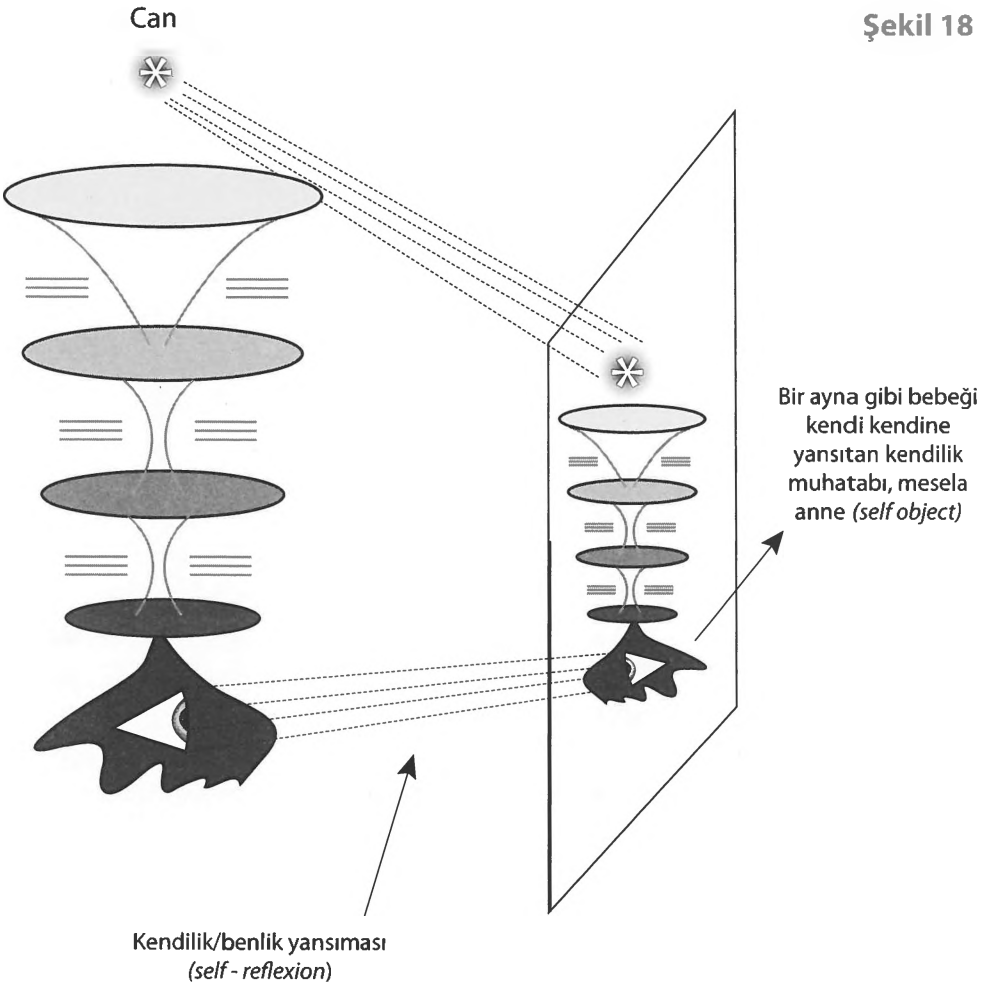
- Girişim ve idrak sahibi olan bir bağımsız varlık olma hissi
- En merkezî ideallerimizle bir olma hissi
- Akıl ve bedenimizin zaman/mekân içerisinde devamlılık arz eden bir birlik olması

Dengeli ve bütünleşmiş (*cohesive*) insan, kendini zaman/mekân birliği içerisinde, geçmişi ile uyumlu ve geleceğe yönelik anlamlı, yaratıcı, yapıcı girişimlere muktedir hisseder. Ama çevresindeki yakın ilişkilerinden yansıtılma ihtiyacı hiç bitmez.[280]

Peki, ya bebeğin muhteşemliği hakikaten hayal değil de gerçekse! Ve anne de sadece bir ayna değilse; o "ayna"nın sırrı, bildiğimiz sırrın ötesinde bir başka sır ise? Eğer sathi olarak bakarsak, sonuçta anne-bebek ilişkisi, iki insanın -biri bebek, diğeri yetişkin- buluşması ve beraberliğidir. Ama bu beraberliğin "tadı", başka hiçbir dünyevi ilişkide yaşanmaz (cinsellik de dâhil).

Ama ne yazık ki anne-bebek arasındaki bu "balayı" pek uzun sürmez ve geçen zaman içinde ideal muhatap (anne) usulca tahtından iner. Kohut, bu idealize edilmiş aktarımın yıkılmasını, nefsin yapısında bir kayıp olarak görür (*loss of psychic structure*). Ama nefs psikolojisine göre acı, aslında çok daha derindir; çünkü idealize olmuş kendilik/benlik muhatabı bizi bize (muhteşem kendilik/benlik) yansıtırken, sadece zahirî bir yansıtma yapmıyordu, bir yandan da ne o ne biz farkında olmasak da "bizdekini", yani "Can"ımızı da bize yansıtıyordu (*bkz.* s. 167, Şekil 18).Ve aslında idealize olmasının nedeni buydu. Bizi bize sadece içi boş bir deniz kabuğu gibi yansıtsa, yani dünyaya düşen gölgemizi yansıtsa, bu yansıtma pek fazla bir şey ifade etmeyecekti. Ama o sedefin içinde bir de inci vardı. Gördüğümüz gibi, Kohut, bu muhteşem kendilik/benlik (*grandiose self*) kavramıyla psikolojiye yeni bir boyut katıyor; ama aslında bebekte müşahede ettiği olağanüstülüğün ne olduğunun pek farkında değil.

[280] Heinz Kohut, *How Does Analysis Cure*, University of Chicago Press, Chicago, 1984, s. 77.



Peki, gerek insanın, gerekse insan-eşya ilişkilerinin "sırrı" ne olabilir? Diyelim ki biz birine (veya arzuladığımız bir şeye) ulaştık ve o biri bize bizim muhteşemliğimizi yansıttı, tatmin olduk. Ama biliriz ki bu tatmin olma, heyecan, haz neyse, zaman içerisinde solar ve o "nesne" cazibesini yitirir. Yani nefs-i emmâre çok canlı, dinamik bir çekirdek merkez tarafından uyarılır ve insan hedeften hedefe yönelir. Sanki bilinçdışında hapis kalmış "birileri", bizleri sürekli tahrik eder. Ve tüm bu yönelme, ulaşma, doyum alma döngüsü hayat boyu devam eder; ama insan ne hikmetse genelde hiç tatmin olmaz. Zamanla sıkılır, bunalır ve kabına sığmaz hâle gelir. Ne kadar çok şeye sahip olursa olsun, sorulduğunda, "Ben mutsuzum" der. Yani olumsuz duygular yaşar, acı çeker, hatta o sözde sevgi nesnesinden nefret etmeye başlar. Nesneye verdiği mesaj, "Aslında ben seni istemiyorum, sen sadece bir vesilesin ama bu görevini yerine

getirmedin, öyleyse yok ol!" mesajıdır. Modern hayattaki artan boşanma olayları, bu sürecin anlamlı bir göstergesidir.[281]

Tüm insanlar arası ve eşler arası ilişkiler ile ebeveyn/çocuk ve büyük aile ilişkileri, bu süreçten nasibini alır. Genel olarak baktığımızda, artık insan insanı tatmin edemez hâle gelmiştir. İnsan insandan bıkmış, içine kapanmış, daha narsisist, bazen şizoit hâle dönüşmüş ve sanki etrafına bir koza örmüştür. Peki niye? Nefs psikolojisi ve nefs topografisini bilmeden bu sorulara tatmin edici bir cevap vermek çok zordur.[282]

Peki, çözüm nedir? Çözüm, Kohut'un "gerilim yayı"nın yön değiştirmesinde yatar. Bizler ancak insan veya eşyaya yeni bir anlam yükleyebilirsek, bu "yay" bizi daha üst bir varoluş mertebesine yükseltir.[283]

İnsanın bize bizim muhteşimliğimizi yansıtması yetmez. Bu, sadece sürecin başlangıcıdır. Evet, biz muhteşemiz; peki, sonra ne olacak? İnsan veya eşya bizim ontolojik olarak yükselmemize vesile oluyorsa, amaca ulaşmışız demektir. Aslında her ilişki "Gel, beni şu düştüğüm dünya çukurundan kurtar" çağrısıdır. Bu kitabı yazanla okuyanlar bile, eğer Gestalt kapanırsa[284], yükselmiş olurlar. Yükselmenin göstergesi ise yeni hâllerin yaşanmasıdır. Demek ki rahmani hâl yaşatmayan ilişki, ilişki değildir.[285]

"Can" diye tanımlanan ve varoluşumuza ritim veren, nefs katlarında tekâmül yolunu açan, 4 ilişki kategorisinde[286] hep daha fazla letâfet kazandıran bu evrensel insani potansiyelin modern psikolojiye yeni boyutlar getireceği ümidindeyiz. Sadece insanlar arası ilişkiler psikolojisi değil; eğitim psikolojisi, kurumsal psikoloji, sosyal psikoloji gibi değişik psikoloji dalları, "Can"lar arası ilişki entegre edildiğinde yeni bir anlam kazanabilir.

---

[281] Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu'nun 1990 sonrası istatistiki verileri, boşanma oranlarının hızla arttığını ortaya koyuyor. TÜİK'in verilerine göre, 1993'te 27.725 olan boşanma sayısı, 2003'te %80,7 artarak 50.108'e ulaştı. Neyse ki 2012'de ise bu sayı 33.197'ye geriledi.

[282] Aslında bu yozlaşma yukarıda sözünü ettiğimiz 4 ilişki kategorisinde de mevcuttur. Tüketim çılgınlığı, insan/eşya ilişkilerindeki yozlaşmanın insanlık tarihi boyunca benzeri görülmemiş trajik bir örneğidir. Bile bile dünya gemisini deliyoruz.

[283] Fakat "anlam yüklemek" ne demektir? Mesela Kohut, "Bu iki kutuplu varlık 'gerçekçi' ise narsisizm sağlıklı olabilir" diyor. Peki, "gerçek" nedir? Bu soruların cevabını verebilmek için, Kohut'un nefs yapısının çok mertebeli olduğunu bilmesi gerekirdi. Bizim bildiğimiz gibi arzu/emel/ihtiras, "yatay" hedeflere de "dikey" hedeflere de yönelebilir. Dikey hedef amaçlanırsa, varoluş sıçraması yaşanır ve hayat daha yoğun hissedilir. Hakikat (gerçeklik) budur.

[284] Yani ilişkilerin yukarıda bahsedilen gerçek manası anlaşılırsa.

[285] Tasavvufi açıdan değerlenirirsek; bu ontolojik yükselme, her insanın derûnunda var olan basınç altındaki ilahî isimlerin tecellisir. İlahî isimler basınç hâline gelirse patlama olur, *bkz.* Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, çev. A.Y. Özemre, Kaknüs Yayınları, 2005, IX. Bölüm, s. 189, tenfîs kavramı.

[286] *bkz.* s. 18, dipnot: 8.

Otto F. Kernberg[287]

Mahler, Hartmann ve Kohut'un görüşlerini sizlere yukarıda kısaca aktardık. Ego/ben ve kendilik diye tanımlanan nefs yapıları, nefs psikolojisine göre yedi nefs mertebesinin birinci katı olan nefs-i emmâre'nin doğumdan sonra yapılaşmasını anlatıyor. Mahler, anne-bebek ilişkisinin tevhid (ikilibirlik/*dual union*) yönünü anlatırken; Hartmann, bebeğin egosunun patoloji ötesi bir ana temeli (ayrışmamış ana yapısı/*indifferentiated matrix*) olduğunu açıklamıştır. Kohut ise bizlere ilişki ve aksiyon arasındaki korelasyonu göstermiştir. Şimdi ise Kernberg, bizlere çocuk kişiliğinin anne/baba ile kurulan bağların ve onların bazı yönlerinin ödünç alınarak nasıl şekillendiğini anlatacak. Sizlere şemalardan da faydalanarak Kernberg'i aktarmaya çalışacağım.[288]

Kernberg, Melanie Klein'in bebekteki "paranoit şizoit" ve "depresif" gelişim evrelerinden esinlenerek kendi kuramını oluşturur. Bu kurama göre bebek, hayatının ilk aylarında haz alan/ödüllendirilen ve haz alamayan/acı çeken nefs hâletleri arasında gider gelir.[289]

Bu tekâmül merhalesinde, henüz ben ve öteki ayrımı yapılmaz. Bu nedenle gelişim sürecindeki ilk görev, ben ile öteki arasında bir ayrım yapmaktır.[290]

---

[287] Psikiyatri profesörü olan Otto F. Kernberg, 1928 yılında Viyana'da doğmuştur. Ego psikolojisi (*ego psychology*) ve modern muhatap teorisi (*object theory*) üzerine çalışmaları vardır.

[288] Bendeniz "görmeden" anlayamıyorum, bu aczimi affedin.

[289] Kernberg'i Freud'dan ayıran bir başka özellik ise, onun "güdülerin (*drives*) doğuştan gelen yapılar olmak yerine, doğum sonrası ilişkilerde meydana çıktıkları" görüşüdür.

[290] Bize göre bu dikotomi, tevhid'den kopuşun ilk belirtilerinden biridir.

Eğer bu tefrik/ayrım yapılamazsa, ileriki dönemlerde mümkün olabilecek psikotik bir sürecin temelleri teşkil edilmiş olur. İkinci görev ise, bu bölünmüşlüğün sindirilmesi ve belirli oranlarda aşılmasıdır (*overcome the splitting*). Bu nedenle aşağıdaki şemalarda sizlere sunacağımız benlik temsilleri (*self-representations*) ile muhatap temsillerinin (*object representations*) ayrışımı gerekli hâle gelir. Çünkü içine "düşülen" düalizm âleminin gerekliliği olarak, "iyi" ve "kötü" ayrımı başlamıştır. Amaç, bebeğin kendinin ve muhataplarının bebek tarafından hem iyi hem de kötü yanları ile kabul edilmesi ve bu dikotomiye rağmen hayatın idame ettirilmesidir (*holistic view of reality*). Eğer bu ikinci aşama geçilmezse, sınır kişilik rahatsızlığı (*borderline personality disorder*) patolojisi meydana çıkabilir.

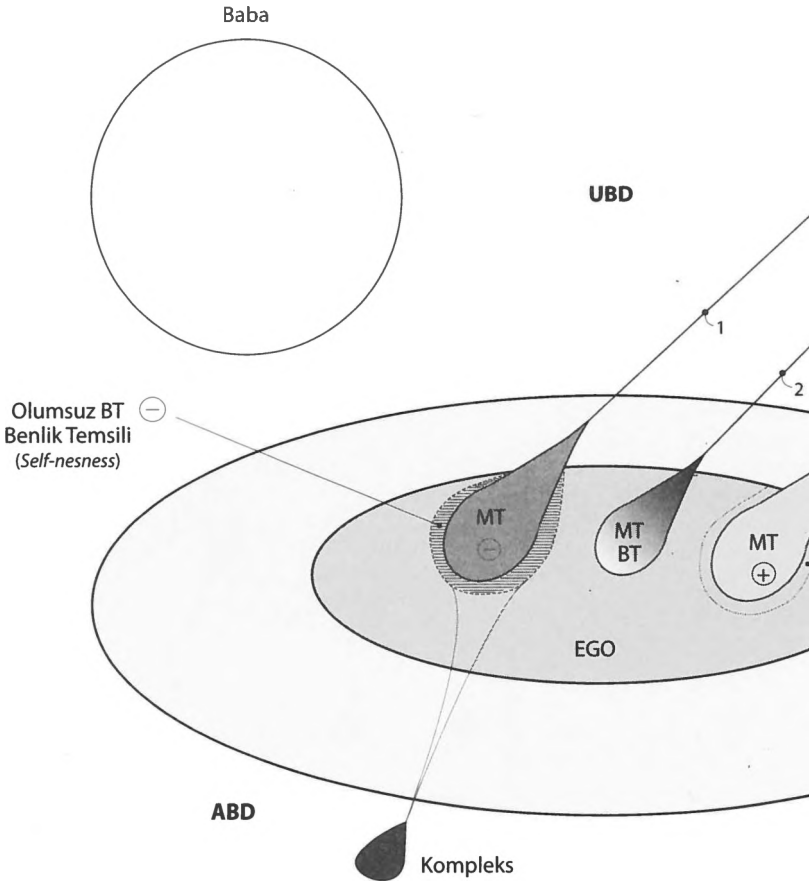
Kernberg'in gelişim evreleri:

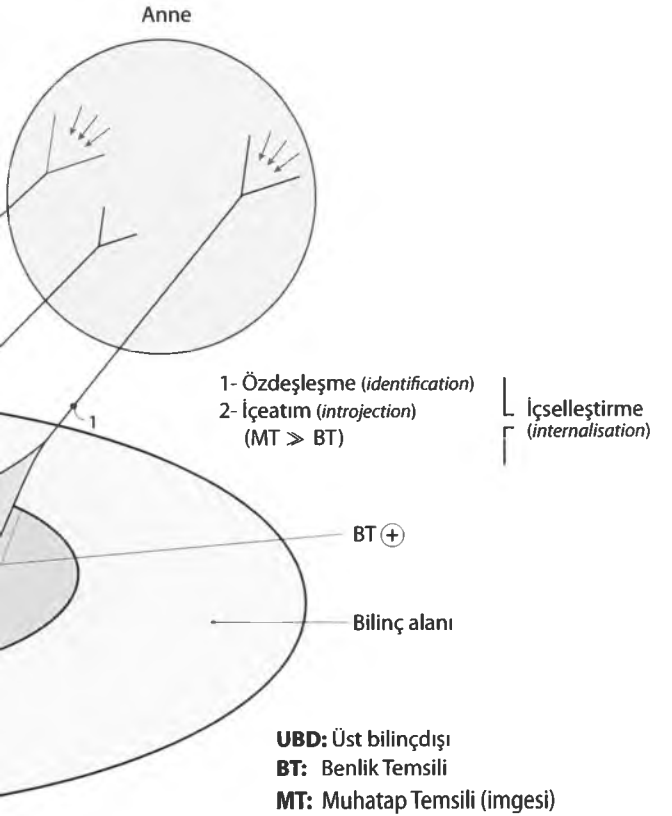
- **1. Merhale (0-1 ay):** Normal Otizm. Henüz ben-öteki ayrımı yapılmaz.
- **2. Merhale (2 ay-6/8 ay):** Normal Sembiyoz. Bebek henüz olumlu ve olumsuz duygu değerlerini birleştiremez, sevilen (libidinal yatırım yapılan) ve sevilmeyen (saldırgan/öfkeli yatırım yapılan) temsiller "iyiler" ve "kötüler" diye sınıflandırılır.
- **3. Merhale (6/8 ay-18/36 ay):** Benlik ve muhatap temsillerinin ayrışımı. Bu aşamada "iyi muhatap", "iyi ben"e entegre edilir ve "iyi muhatap" daha da belirginleşir. Aynı şekilde "kötü muhatap" da "kötü ben" ile birleşir ve "kötü öteki" (*bad self object*) kavramı yerine oturmaya başlar. Ama tüm bu ayrışma ve kutuplaşmaya rağmen, anne ile ilişki devam eder ve ideal korunur.
- **4. Merhale (36 ay ötesi):** Benlik temsilleri ve muhatap temsillerinin birleşmesi. İyiler ve kötülerden oluşan bir sistem benimsenir.
- **5. Merhale:** Süperego sistem üzerinde güçlenir.

Kernberg Şekil 1'de (*bkz.* s. 197) sizlere 8 no'lu şeklin (*bkz.* s. 171) ego psikolojisine adapte edilmiş hâlini sunuyoruz. Üst bilinçdışı (ÜBD) ve alt bilinçdışı arasında bilinç alanı; bilinç alanının merkezinde ise o varoluş mertebesine has ego/ben var. Bizim burada araştırdığımız mertebe, bebekte şekillenmekte olan nefs-i emmâre mertebesidir. Anne ve baba ile temas hâlindeki bebeğin içselleştirme (*internalisation*) süreci esnasında, çoğunlukla özdeşleşme (*identification*), bazen de içeatım (*introjection*) yoluyla ego yapılanmasını görüyoruz. Her muhatap temsilinin etrafında bir benlik temsili şekilleniyor, muhatap temsilleri ise menfi veya müspet diye iki grupta toplanmış. Özdeşleşmenin aksine, içeatım sürecinde muhatap temsili ve benlik temsili arasında ayırıcı bir sınır yok, yani ben ve öteki bilinmiyor.

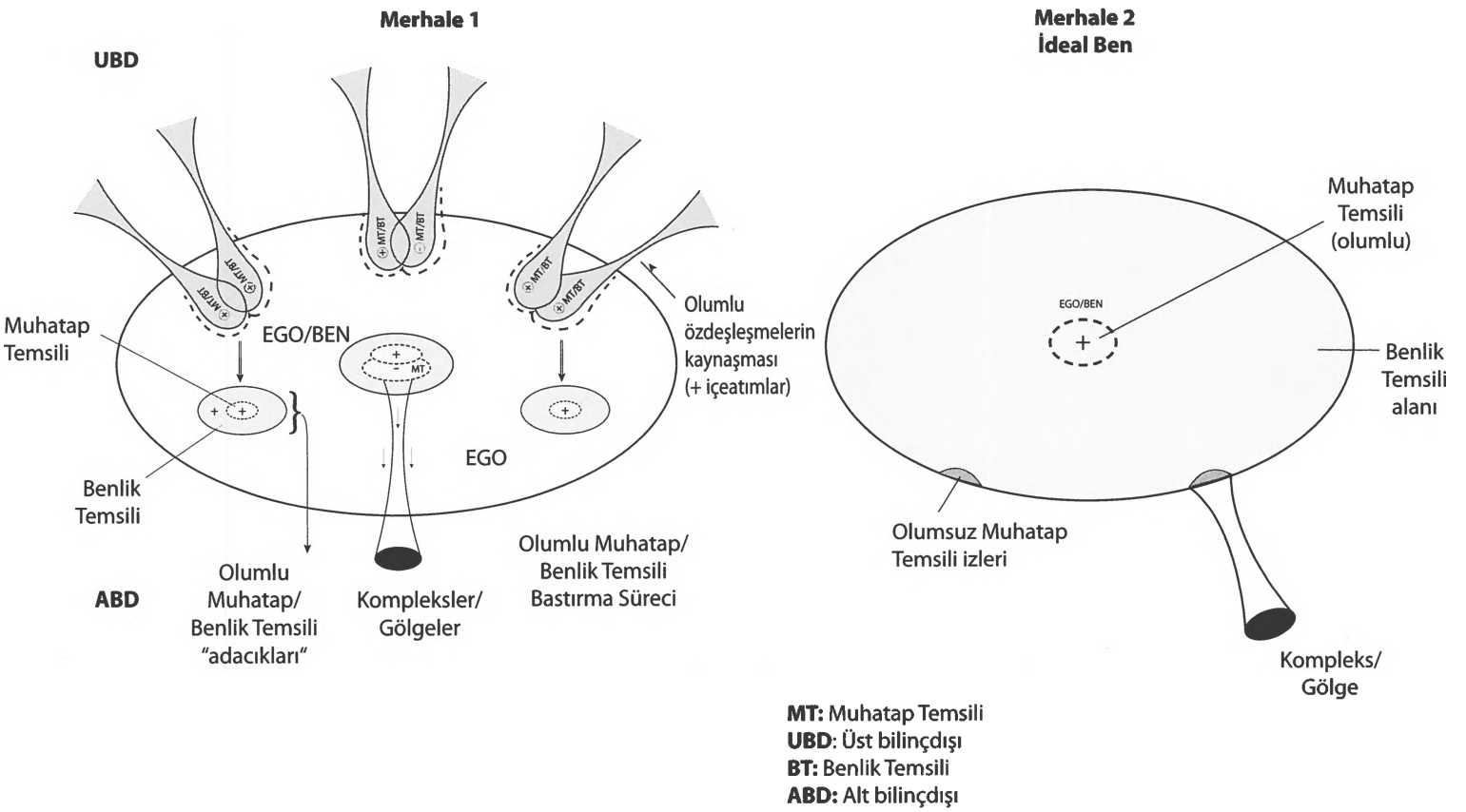
Kernberg Şekil 2'de (*bkz.* s.172) ego/ben teşekkülünün iki aşamasını görüyoruz. Birinci merhalede olumlu özdeşleşmelerin kaynaşması sorunsuz gidiyor ve olumlu (+) muhatap/benlik temsili "adacık"ları beliriyor. Bu süreçte önemli olan olumsuz (-) muhatap temsillerinin sindirilmesi veya sindirme mümkün değilse ABD'ye (alt bilinçdışına)

Kernberg Şekil 1: Başlangıç




Anne
1
1- Özdeşleşme (*identification*)
2- İçeatım (*introjection*)
(MT ≫ BT)
İçselleştirme
(*internalisation*)
BT ⊕
Bilinç alanı
UBD: Üst bilinçdışı
BT: Benlik Temsili
MT: Muhatap Temsili (imgesi)
ABD: Alt bilinçdışı

Kernberg Şekil 2: İdeal Tekamül



MT: Muhatap Temsili
UBD: Üst bilinçdışı
BT: Benlik Temsili
ABD: Alt bilinçdışı

bastırılması (*repression*). Bu tarz bir ikilibirlik, yani olumlu (+) ile olumsuzun (-) beraberce var olabilmeleri, yani kusurluluğun kabulü, kusura ve örselenmeye tahammülün başlangıcıdır (*frustration tolerance*). İkinci merhalede ise ideal tekâmülün son hâlini görüyoruz; olumlu ve olumsuzlar birleştikten sonra olumlu veya ideal ben'in zuhuru. Muhatap temsillerinin "izleri" hâlâ mevcut, ancak olumlu benlik temsillerinin birleşmesinden güçlü, kendinden emin, örselenmeye dayanıklı bir ben oluşmuştur. Ama burada dikkatinizi çekerim; olumsuz, kabul edilemeyen benlik ve muhatap temsilleri alt bilinçdışına atılmıştır (bastırma *[repression]* savunma mekanizması). Bu bastırılmış temsillere ve onların duygusal rezonansına C.G. Jung "kompleks" adını vermektedir. Jung'a göre, eğer bunların arketiplerle bağlantıları varsa, bunlar "gölge"dir (*ör.* sevgi alamamış, öfkeli bir çocuğun içindeki hırsız arketipi ile buluşması).

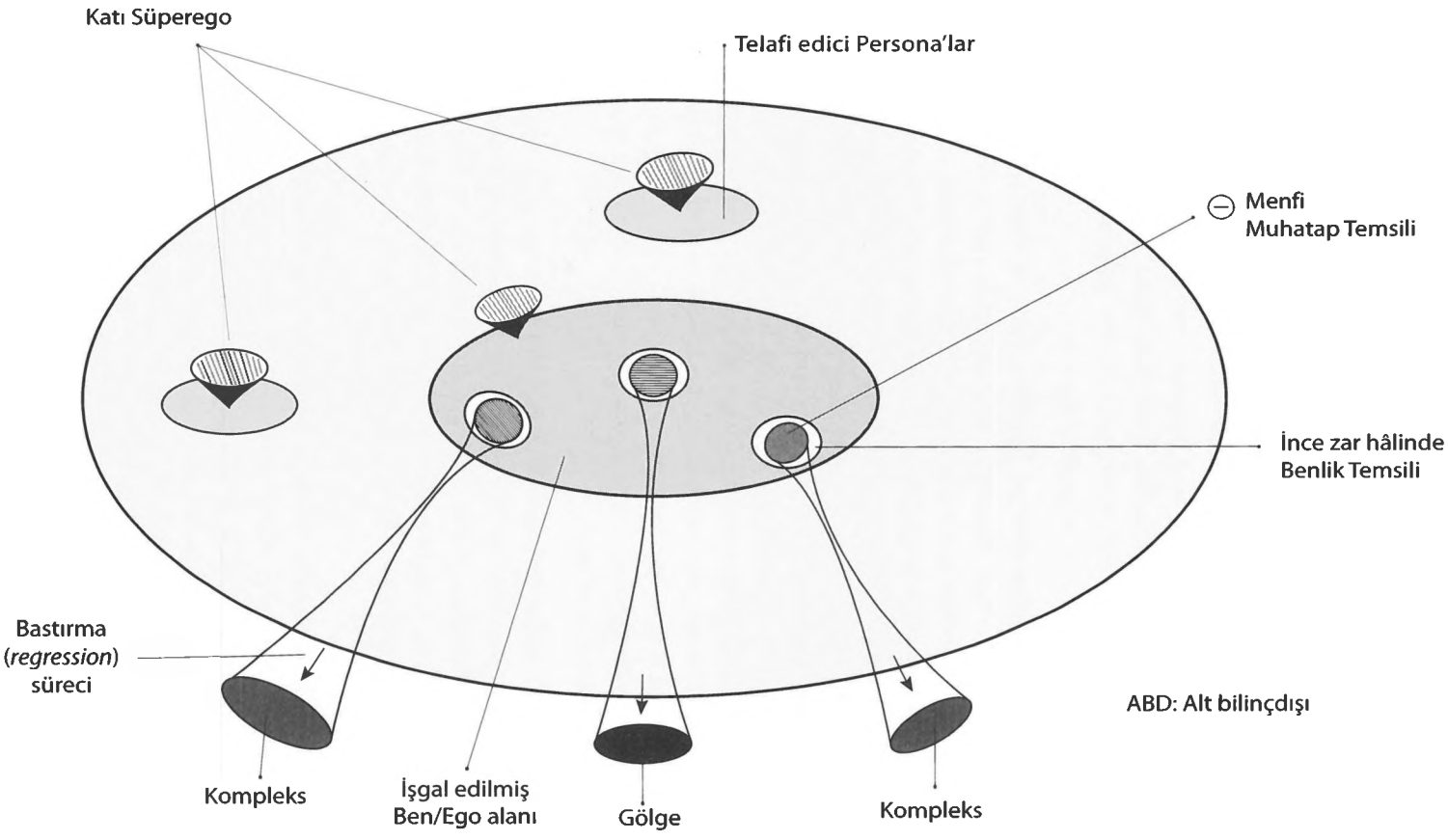
Nörotik kişilik yapısını gösteren Kernberg Şekil 3'te (*bkz.* s. 174) egonun merkezinde, kişiliğe yabancı, "sindirilmemiş" benlik temsilleri (*self representations*) görüyoruz. Bunlar alt bilinçdışındaki aşırı yüklü benlik ve muhatap temsilleri kümeleri (kompleks) ile bağlantı hâlinde. Alt bilinçdışı sınırı normal gelişim sürecine göre daha geçirgen. Alt bilinçdışı sürekli gerilim hâlinde, artık kabına sığmıyor ve zayıf bulduğu yerden patlak veriyor. Bu durumda savunma mekanizmaları devreye giriyor ve bu durumu telafi edici, yatıştırıcı, reaktif persona'lar ve roller oluşuyor. Persona'lar sanki tampon görevi görüyor; ama belki biraz rahatlatırken bir yandan da "yukarılara" doğru tekâmülü engelliyor. Bu kadar yoğun bir şekilde kendi kendiyle boğuşan ego veya benlik, "yukarıdan" gelen işaretlere, uyarılara ve ilhamlara kısmen kapalı veya perdeli. Muhatap temsilleri "sindirilmediği" için, doğru veya yanlış onlara atfedilen hüküm ve değer yargıları, katı bir süperego hâline dönüşebiliyor ve kişi, kendi kendisi üzerinde bir baskı, istibdat rejimi uyguluyor (süperego patolojisi).

Sınır kişilik yapısını gösteren Kernberg Şekil 4'te (*bkz.* s.175) ise muhatap temsilleri büyük oranda sindirilmediği için, olumlu ve olumsuz kutuplaşma daha yoğun. "Ben alanı" sanki işgal edilmiş, benlik temsilleri de kutuplaşmış ve ince bir zar hâlinde yer alıyor. Persona yapısı, iç içe geçmiş olumlu ve olumsuz bileşenlerden teşekkül ettiği için, bildiğimiz savunma mekanizmaları ve persona'ların telafi edici işlevleri yetersiz kalmış görünüyor.[291]

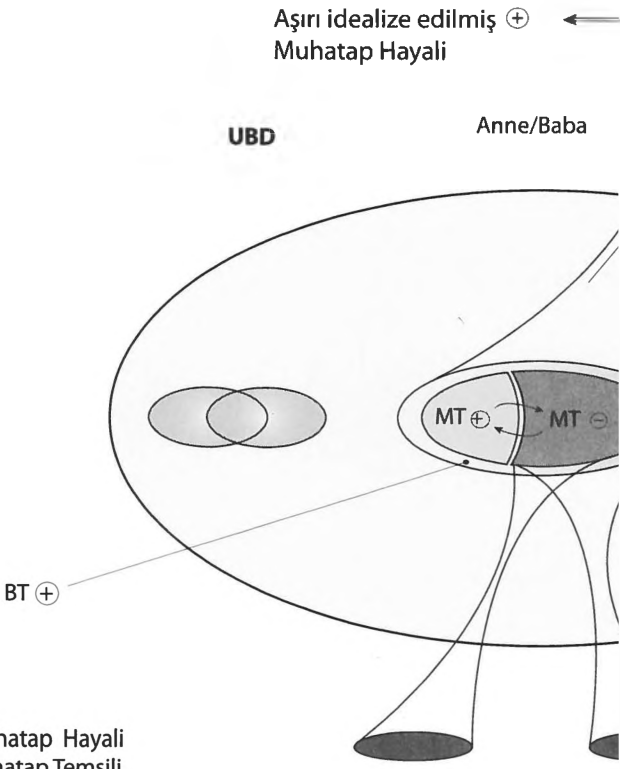
Bu durumda yansıtma (*projection*), ana savunma mekanizması hâline geliyor. Bu tip bir kişi, genelde insanlar ve dünya üzerine menfi yansıtmalar yaparken, dönem dönem aşırı idealize ettiği muhatapları ile de geçici "balayları" yaşar. Ama bu denge her an bozulmaya mahkûmdur. Bir gün önce idealize edilen ve göklere çıkarılan muhatap, bir gün sonra yerden yere vurulur. Kişinin hem kendi kendiyle hem de insanlarla olan ilişkisi,

[291] Sınır rahatsızlığından mustarip gençlerde izlediğimiz ve empati duymakta zorluk çektiğimiz aşırı rol ve davranışların temelinde bu persona yetersizliği yatıyor. Genç, orasını burasını deldirerek, dövmeler yaptırarak, acayip renklere ve elbiselere bürünerek, aslında kabul edilebilir yeni bir persona "yaratma" çabasındadır.

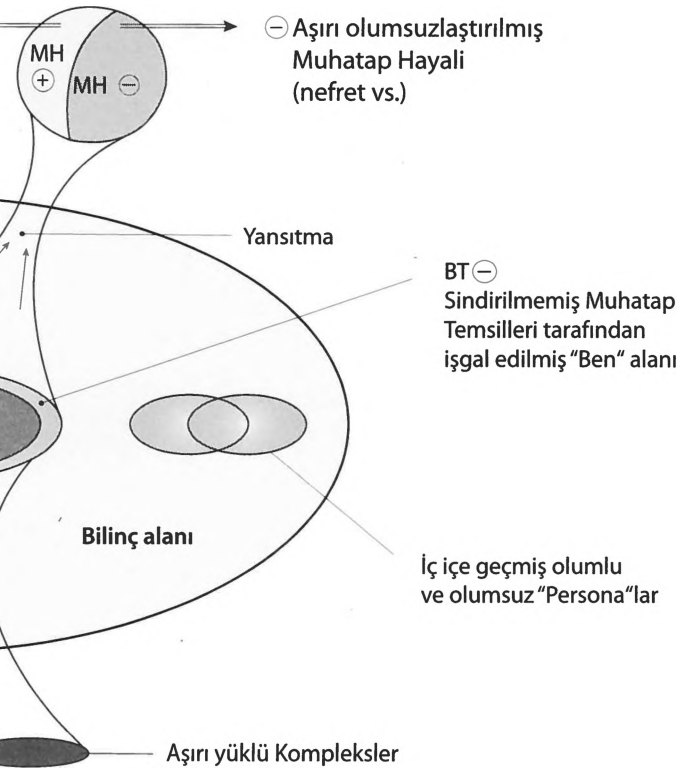
Kernberg Şekil 3: Nörotik Yapı



Kernberg Şekil 4: Sınır Kişilik Yapısı : Borderline



MH= Muhatap Hayali
MT= Muhatap Temsili
BT= Benlik Temsili
UBD= Üst bilinçdışı
ABD= Alt bilinçdışı


MH ⊕
MH ⊖
⊖ Aşırı olumsuzlaştırılmış
Muhatap Hayali
(nefret vs.)
Yansıtma
BT ⊖
Sindirilmemiş Muhatap
Temsilleri tarafından
işgal edilmiş "Ben" alanı
Bilinç alanı
İç içe geçmiş olumlu
ve olumsuz "Persona"lar
Aşırı yüklü Kompleksler

ABD

çok kaygan bir zemin üzerindedir. İkincil olarak da çok derin bir yalnızlığın getirdiği devasa oranlardaki kaygı ve bu kaygının dışa vurumu olan öfke patlamaları vardır. Kernberg Şekil 4'te bu durumu görüyoruz.

Evet, ego/ben veya nefs-i emmâre yapılanmasında Kernberg'in görüşlerini özetlemiş olduk. Kernberg, asli kimliği, yani "Can"ından kopan bebeğin "insan yanında insan olma" macerasını anlatıyor. Bu aşamada, üzerine tefekkür edebileceğimiz bazı mevzulara kısaca temas edelim. Bebeğin anneden bazı özellikleri "ödünç alarak", kendi kişilik yapısını kurduğunu gördük. Acaba annenin nefs yapısı açısından, kendi tekâmül durumu ilişkiye nasıl tesir eder? Bildiğimiz gibi, nefs katlarında yükseldikçe, yani tekâmül ettikçe insan, dünyevi ilişkilerini daha az "yansıtarak" kurar. Mesela baba ve dolayısıyla erkek dünyası ilişkileri çok sorunlu olan bir anne, farkına varmadan erkek bebeği üstüne, alt bilinçdışında birikmiş tüm komplekslerini yansıtabilir. Hâlbuki bebeğin beklentisi, kendine "olduğu gibi olan" hâlinin, yani "Can"ının yansıtılmasıdır. "Can"ı yansıtabilmek için ise, "Can" olmak veya hiç değise "Can"a yakın olmak gerekir. Ama kendi nörotik yapısı ve hayat tarzı ile nefs katlarında takılı kalmış, hatta "aşağılara" düşmüş bir anne, bebeğe ne yansıtır?

Psikodinamik Açılardan "Can"-Ego ve "Can"-Persona İlişkisi

Çok mertebeli nefs yapısı, artık bildiğimiz gibi insanın derûnunda fıtri olarak yaratılmış bir ontolojik mümkinatlar (olabilirlikler) dizisidir. Bu dizilim, kaotik bir yapıda değildir, merkezî bir dikey hat üzerinde yer alır. Bu hat, "Can" düzeyinden, en alt varoluş mertebelerine doğru uzanan bir hattır. Bu hatta "sırât-ı müstakîm" (doğru yol) denir. Bulunduğu nefs konumu ne olursa olsun, her insan, bu merkezî hat etrafında varlığını sürdürür. En karanlık varoluş konumlarında bile (esfele sâfilîn), eğer irade kullanılıp baş yukarılara kaldırılırsa, karanlığı delen bir "ışık" fark edilir. Bu geri dönüp başı yukarılara kaldırmaya "tevbe" denir.[292] Eğer yap denilenler yapılıp, yapma denilenler yapılmazsa, bu ışığın aslında sadece fiziki bir olgu (yani nur) değil, onun da ötesinde aktif bir yayın olduğu açığa çıkar. Sanki bir yerlerden bir verici, bize yönelik sürekli yayın yapmaktadır. Sadece "anteni" o yöne yöneltmek ve frekans ayarını parazit yayınlardan temizlemek gerekir.

Yukarıdaki "Can" bahsinde, tevhid hâlinden kopan insanın nasıl parçalara ayrıldığını görmüştük.[293] Her varoluş katında bu bölünmüşlüğü ve parçalanmışlığı yine de bir arada tutan merkezî çekim gücüne ego/ben denir. Ve yukarıda bahsettiğimiz dikey hat, yani sırât-ı müstakîm, her katta egonun merkezinden geçer. Biri yapmaması gereken bir hareketi yaptığında, ona "Kendine gel" deriz. İşte bu "kendine gel", "yeniden merkeze dön" uyarısıdır. Her kat bir bilinç alanıdır ve o alanı orada yaşayanlar -yani persona'lar ve alt kişilikler- "aydınlatırken", oraya esrarengiz bir "ışık" daha yansır. Bu

[292] Tevbe kelimesinin semantik manası geri dönüş kavramına işaret eder.

[293] *bkz.* s. 145-154.

ışık "Can" kaynaklı müşahede nurudur. O kattaki çıkış yeri, yine egonun merkezidir. Persona'lar hangi rolü üstlenirlerse üstlensinler, yine de tam manasıyla "bağımsız" değildirler. En deli hâlimizde bile, vehimden uyanmamız ve merkezi bulmamız mümkündür. Rahmani vicdan ve aklıselim, her zaman devreye girmeye hazırdır. Çünkü insan başıboş bırakılmamıştır.[294]

İnsanın dünyaya bakışı iki yönlüdür. Akıl, dünyayı sathi olarak algıladığımız düşünce ve idrak kabiliyetimiz; gönül ise "Can" bağlantılı ikinci bir paralel algılama organıdır. Sanki her insan -Prof. Dr. Ragıp (Robert) Frager'in bir mülakatında[295] ifade ettiği gibi- iki "başlıdır". Akıl, duyular vasıtasıyla dünyayı yüzeysel olarak algılayıp hissederken gönül, dünyanın daha derinine nüfuz ederek eşyanın ve insanın hakikatine yönelir. Çünkü sadece akli olarak algıladığımız dünya, gerçek dünya değildir; gerçeğin gölgesidir.

Hayat sahnesinde oynadığımız roller ve persona'lar, yatay isteklerimizle irtibatlıdır. Bu istek, arzu, tutku, "aşk" neyse ve ne kadar yoğunsa, dünya rüyası o kadar derindir. Yatay istekler, benmerkezli ve sadece bize fayda sağlayan nefs-i emmâre varoluş konumunun istekleridir. Bunlar hırs, şehvet, gurur ve kibir şeklinde zuhur ederler, amaca ulaşılmadığında da öfke ve kaygıya neden olurlar. Dikey istekler ise, diğerkâm/altruist nitelikte, dünyaya ve diğer insanlara yönelik ulvi isteklerdir ve bulunduğumuz kata, gerçek hayat esintisi getirirler.

Persona veya alt kişiliklere tasavvufta "vehmî benlik" denir. Vehim; sanılan, öyleymiş gibi farz edilen demektir. Evet, hayat sahnesinde bu oyun sürüp giderken, bir yerlerden bir suflör bize sürekli doğruları fısıldar ve yanlışlarımızla ilgili uyarılarda bulunur. Hiç usanmadan bir ömür boyu bizi uyandırmaya çalışır. Bu manada persona'lar iki yönden mesaj alırlar. Birincisi, yukarıda arz ettiğimiz üst katların uyarıcı ve düzeltici mesajlarıdır (*ör.* rahmani ilhamlar, çağrışımlar, tevafuklar, rüyalar). İkincisi ise, alt katların mesajları ve tesirleridir. Çünkü aslında roller, nefsin alt katlarının (alt bilinçdışı) gölge ve komplekslerinin isteklerini telafi etmek ve onlardan kurtulmak için savunma mekanizmaları vasıtasıyla teşekkül etmişlerdir. Yapıları asli değil, arızi ve geçicidir.

Mesela, babasından beklediği sevgi ve ilgiyi göremeyen ve bu nedenle de devasa oranlarda kaygı ve öfke yüklenmiş bir erkek veya kadın, cerrah olur (süblimasyon, letâfet kazandırma). Kesip biçmek ve kurtarmak; o kendini çok âciz ve güçsüz hisseden kompleks için hem kendini değerli kılmasına vasıta olur, hem de dolaylı olarak öfkesini ve nefretini dile getirir. Mesleki gurur, kibir, ayrıcalık talebi vb. bu nedenle ortaya çıkar. Ama aynı kişi, içinde bulunduğu bu sürece ibret gözü ile bakabilir ve oynanan "oyun"u bir üst kattan izleyebilirse (içgörüm/*introspection*), insan ilişkilerinde daha dengeli, mütevazı

[294] **İnsan başıboş bırakılacağını mı sanır? Onun aslı, atılan bir meni damlası değil miydi? Sonra (rahim cidarına) yapışan bir hücre oldu da, Rabbi onu yaratıp düzenledi. Ondan erkek ve dişi olarak her iki cinsi yarattı. Bütün bunları yapan, ölüleri diriltmeye kadir olmaz olur mu?** (*bkz.* Kur'an-ı Kerim, Kıyamet Sûresi: 36, Suat Yıldırım Meali.)

[295] Dr. Robert Frager, "The Man with Two Heads", *Enlightenment* dergisi, 17 Eylül 2006.

ve mesleğinde daha etkin olabilir (*ör.* lüzumsuz risklere girmez ve "Her şeyi ben bilirim" enaniyetinden kurtulur).[296]

Bu anlattıklarımızdan çıkan sonuç; her ne durumda olursak olalım, ne kadar "aşağılara" düşelim, yine de derûnumuzdaki merkezî yükseliş hattı ile bağlantımızın kopmadığıdır. *Yeşil Yol-The Green Mile*-[297] hemen yanı başımızdadır; yeter ki nefsin kullanma kılavuzunu okuyalım.

Vehmî benliğimiz ya da daha doğrusu benliklerimiz ve persona'larımız, nefs-i emmâre'nin temel zaafları -ki bunlar gurur, kibir, ucûb, haset, hırs, tamah, kaygı, öfke, atalet, şehvet, hazperestlik vb.- nedeniyle bizlere ulaşan yayını duyamazlar. Duysalar bile önemini fark edemezler. Böylece hayat, tekâmülden uzak, tekdüze bir şekilde sürüp gider. İnsan kendini sahte hazlar ve gıdalarla avutur; ama hiçbir zaman doymaz. Doymaz, çünkü gerçek gıdası başka yerdedir.

> Âlem nimetlerle dolu bir bağ olsa da, fare ve yılan yine toprak yer. İster kış olsun, ister bahar; onların gıdası topraktır. Fakat Sen varlığın beyisin, nasıl olur da yılan gibi toprak yersin? Tahtanın içindeki kurt, "kimin böyle güzel helvası var" der. Bok böceği, bok içinde yaşar ve âlemde pislikten başka meze bilmez...[298]

---

[296] Öyle olmayanları tenzih ederim, ancak bazı cerrah meslektaşlarımızda bu persona çok barizdir. Sanki cerrahlar, başka bir gezegenden gelmiş, çok özel varlıklardır. Hastane ortamında çaktırmadan diğer meslektaşlarını küçümseyebilirler. Böylece sahnede hemen sırıtan çok "güçlü" bir persona sergilerler. Tabii ki bu aşırı şişmiş "öz güven", hem kendileri, hem de hastaları için risklidir. Ama dediğim gibi, özellikle Afrika seyahatlerimizde öyle kâmil meslektaşlarımızla muhatap olduk ki, ellerine su dökmek bile haddimiz değildir.

[297] *Yeşil Yol (The Green Mile)* filminde, idama mahkûm edilmiş olan John Coffey'in serüveni anlatılır. Tom Hanks (Paul Edgecomb) merhametli gardiyan ve Michael Clarke Duncan (John Coffey) altın kalpli, keramet sahibi insan rollerindedir. Filmin özü; "Mucizeler hiç beklemediğiniz yerlerde gerçekleşebilir, hatta Cold Mountain Cezaevi'nin bir hücresinde bile" cümlesiyle ifade edilebilir. İngilizcede "*green mile*" tabirini, "kaçınılmaza götüren yol" diye tercüme edebiliriz. Filmde "*green mile*" infaz hücresine götürür; ama bizim söz ettiğimiz "yeşil yol", sonsuzluğun başlangıcıdır.

[298] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*, MEB Yayınları, cilt v, beyit 301-304.

"Can"dan Gelen İşaretler Rahmani Feyz ve İlhamlar[299]

Yeryüzünde içlerinde hiçbir şüphe duymadan inananlar (ın görebileceği, Allah'ın varlığının) işaretleri vardır, tıpkı kendi kişiliğiniz üzerinde de (O'nun işaretleri bulunduğu) gibi: (bunları) görmüyor musunuz?[300]

Her insan, -dinî inancı veya inançsızlığı ne olursa olsun- iki âlem arasında varlığını sürdürür. Alt âlem, o kişiye ait olan ferdî bilinçdışıdır. Biz bu âleme alt bilinçdışı deriz. Kaynamış suyun buharlaşması gibi, alt âlemden yükselen "buhar", insana dalga dalga tesir ederek, o insanın duygulanım ve davranışını belirler. Trafikte "heyheylerimiz üstümüzdedir" ve canavar kesiliriz; ama "Bu canavar nereden çıktı?" diye sormayız. Alt âlemin suyu ne kadar sıcaksa, buhar o kadar yoğun olur. Ama aynı "kızgın" insanın üstüne bir de serinletici ve ferahlatıcı bir rahmet yağar (Anadolu'da yağmura "rahmet" denir). Bu rahmet sayesinde denge yeniden kurulur ve alt bilinçdışı tesiri azalır. Nasıl ki alt bilinçdışı kaygı, öfke, haset, gurur, kibir, hırs vb. üretiyorsa; üst bilinçdışından kaynaklanan rahmani tesirler de bizlere yukarıda saydığımız zehirlerin panzehirini sunarlar. Kaygının panzehiri itminan (temel güven), reca' (temel ümit) ve sürur (nedensiz neşe) gibi hâller; öfkenin panzehiri hilm; haset, gurur ve kibrin panzehiri tevazu; hırsınki de kanaat olabilir. Rah-

[299] Feyz, f-y-d kökünden gelir ve suyun taşmasını ifade eder. (*bkz.* Râgıb el-İsfahânî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 351.) "Göğsünden sır aktı, göğsü sırrı tutmadı" tabiri de vardır. İbn Arabi (ks) feyzi, "feyz-i akdes" ve "feyz-i mukaddes" diye iki aşamalı tanımlar. Bizi bu çalışmada ilgilendiren, "feyz-i mukaddes" veya diğer bir tabirle "şehadet tecellisi"nin yukarıda mecazi olarak ifade ettiğimiz "sürekli yayın"a işaret etmesidir. İlham ise, "lehm" kökünden gelir, lehm'in ilk manası bildiğimiz *et*tir. Mülhim, başkası tarafından beslenen kişi manasına da gelebilir. (*bkz.* Râgıb el-İsfahânî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 539.)

[300] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Zâriyat Sûresi: 20-21, s. 1068.

mani hâlleri akort düzeltmesi gibi görürsek; sanki her insanın derûnunda bulunan bir "orkestra şefi", müzisyenlerden biri akordu bozduğu zaman, elindeki çubuğuyla bir uyarı yapar ve o müzisyeni genel ahenge davet eder. Akli açıdan bakarsak ilham; aklıselim ve sezgiler ile, duygusal açıdan da rahmani hâller ile irtibat hâlindedir. Düşünce ve duygular alanındaki bu değişiklik, duyulara da yansır ve nazar görüşünden müşahede görüşüne geçilir. Füyûzât-ı Rabbânî (ilahî feyizler), tüm evrene dalga dalga yayılırken fert, en saf hâli olan kalp merceğinde (Can'da) bu yayını yakalar (aslında "yayın" orada tecelli eder) ve Can, yayını ferdîleştirerek bize özel bir mesaj hâline getirir. Eğer Canımıza kulak verebilirsek, günlük hayatımızın her ânında ve her karar durumunda doğru seçimi yapabiliriz. Halk tabiri olan "Vicdanının sesine kulak ver!" çağrısı, bu süreci ifade eder.

İlham'ın "lehm" kökünden gelen beslenme kavramından yola çıkarsak insan, makam olarak nefs-i mülhîme mertebesinde bulunmasa bile manevi beslenmesinin, bulunduğu konum ne olursa olsun, devam ettiğini görüyoruz. Genelde ilham dendiğinde aklımıza ilk gelen, yaratıcı aktivite olur. Sanatkârlar, ressamlar, müzisyenler estetik ve ahenk bulabilmek için "ilham perisi"ni beklerler.[301] Edebiyatçılar ve şairler de yeni, orijinal, çarpıcı, sembolik değeri yüksek ifade tarzlarını ararlar. Ama kimse, insanın derûnundaki bu potansiyelin nereden ve nasıl zuhur ettiği üzerine fazla düşünmez. Hatta sanki bu "veriler" dışarıdan geliyormuş gibi hissedilir: ilham "perisi"! Evet doğru, bir peri vardır; ama bu insanın kendi kendisidir, aslıdır, özüdür, "ahsen-i takvîmi"dir -yani en güzel şekilde yaratılmış yönüdür.

Sembolizmin eski Yunancadaki kaynağı, "symbolon" kelimesidir ve ikiye bölünmüş herhangi bir şeyin tekrar birleştirilmesi manasına gelir.[302] Yani gördüğümüz ve yaşadığımız her ne ise, aslının yarısıdır (veya cüzüdür); ama insan hep tümcelliğe ulaşmak ister, bir türlü aklı ve duyu organlarının ulaştığı ile yetinmez. İşte yaratıcı aktivite, sanki insanın eşya veya kavramların sırrını çözme ve bunun hakikatine ulaşma arayışıdır. Ve yaratıcı aktivite gerçekleştiğinde, paylaşılır bir deneyim ortaya çıkar; müşahede esnasında diğer insanlarda da aynı duygular ve özellikle de aynı hâller "uyanır". Bir Vincent van Gogh ya da bir Rembrandt tablosu -eğer insan kendini verirse- her insanda hayret ve hayranlığa, belki de huşu gibi hâllerin zuhuruna neden olur. Müzeden girdiğimiz gibi çıkmayız. Üstümüzde tatlı bir yorgunluk vardır; ama daha da önemlisi, dünyaya bakış açımız, küçük bir değişikliğe uğramıştır. Bütün bu anlattıklarımız aslında tevhid aşkının değişik ifadeleridir. Eğer bir düşünce, duygu, nesne veya olay bizi tevhide yaklaştırıyorsa, rahatlarız. Peki sanat, musiki ve edebiyat bize her zaman bu hâlleri yaşatır mı? Maalesef öyle görünmüyor. Âcizane görüşümüze göre insan, günlük hayatında tevhid'den uzaklaştıkça, farkına varmasa da esrarengiz bir acı yaşamaya başlar. Hatta canı olağanüstü oranlarda yanar. Yoksa zihnini uyuşturup veya aşırı uyarıp (*ör.* alkol ve ekstazi), kapkaranlık bir ortamda, rengârenk ışık patlamalarında, canhıraş bir şekilde haykırmayı nasıl izah edebiliriz? Acı, devasa oranlarda acı, hüsran, hasret, öfke, kaygı (özellikle ertesi gün ayıldığında), mazoşizm (dövmeler, "*piercing*"ler, tehlikeli sporlar -*bungee jumping*), sadizm vb. Sanki birikmiş cerahat çıkar;

[301] Rollo May, *Yaratma Cesareti*, Metis Yayınları, 2012.

[302] Antik Yunanistan'da müttefik ülkelerin elçilerine, ikiye ayrılmış bir vazonun bir yarısı verilirdi.

ama bu geçici bir rahatlamadır, genelde bir tarz bağımlılık çıkmazına götürür (*ör.* sanal dünya).[303]Ama hangi ortamda ve ne hâlde bulunursak bulunalım, "Can"ımız yayınına devam eder, bıkıp usanmadan bizleri uyarır. Çünkü o "Can", bizi bizden daha fazla sever.

Anlamlı Rastlantılar/Tevafuk: Tevafuk, "fevk" kökünden gelen bir kelimedir. İlk manası yükseklikliktir. Sözlü dilde "fevkinde" veya "fevkalade" şeklinde kullanılmaktadır. Bu kökten gelen bir başka ilginç anlam ise, "sarhoşluktan veya delilikten sonra, insanın algısının ve hastalıktan sonra gücünün yeniden geri gelmesi"dir.[304]

Demek oluyor ki "sarhoş", yani "başı hoş" olmasak veya gölge varlığımızın hastalığından kurtulsak, kaybettiğimiz "gücümüze" yeniden kavuşacağız. Tesadüf diye tanımladığımız o kaosun içinde, gizli ve sırlı bir düzenin olduğunun farkına varacağız.[305] Anlamsız/absürt diye küçümsediğimiz gerçekliğin, hayret ve hayranlık uyandırıcı bir senfoni olduğunu kavrayacağız. Bu satırları yazarken, aklıma ister istemez A. Camus, A. Schopenhauer gibi anlamı arayıp da bulamayan filozoflar geliyor. Ne büyük bir trajedi, ama diğer yandan da hepimiz için ne büyük bir ders! Anlam/mana denizinde yüzeceksin; ama su nedir, neresidir, nasıldır diyeceksin! Vehmî benliğimizle değil de, şu evreni "Can" gözüyle görebilsek; ne muhteşem, "fevkalade" bir manzara ile karşılaşırdık...

Rüyalar: İleride rüya bahsinde göreceğimiz gibi, rüya sahnesi -eğer ibret gözüyle bakılabilinirse- başlı başına bir derstir. Rüyalar, kaotik hafıza kalıntıları değil, sembollerle yüklü ve varoluşa yön verebilecek senaryolardır. Başka hiçbir yaşantıda "Can"ın varlığı, bu kadar büyük bir kesinlikle hissedilemez.[306] Bir "senarist", belirli bir amaca yönelik bir senaryo yazmış ve sahneye koymuştur. Eğer -muhtevası ne olursa olsun- bu oyundan ders alırsak, rüya amacına ulaşır ve belirli bir oranda nefs tezkiyesi (temizliği) gerçekleşir. Ama burada yorum çok önemlidir. Aynı sahnenin aklıselim, vicdan ve ahlak devreye girmeksizin yapılan bir yorumu, rüyayı "ilaç" olmaktan çıkarıp onu "zehir" hâline getirir.[307]

Terapilerde gördüğümüz gibi, sahneye konan bu "oyunlar", belirli bir devamlılık arz eder ve insanı tekâmüle yönlendirir. Devamlılığın da ötesinde, rüyaların sistematik bir sunumu da söz konusudur.

---

[303] Acaba günümüzde gençler neden cep telefonu ve mesajlaşma bağımlısı olmuştur? Eğer bir beraberlikte "Can"lar birleşmiyorsa sanal bağımlılık bir ümit kapısı olabilir. "Supernormal stimuli/olağanüstü uyarıcılar" da bağımlılığın nedenlerinden biri olabilir, *bkz.* Deidre Barrett, *Supernormal Stimuli, How Primal Urges Overran their Evolutionary Purpose*, W.W. Norton, New York, 2010.

[304] Aynı zamanda, süt sağma konusunda da memenin boşaldıktan sonra yeniden dolmasını ifade eder. (*bkz.* Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 352.); *bkz.* tevfik.

[305] Tesadüf, sadef kökünden gelir. *Müfredat*'ta s-d-f mastarı ile alakalı şu izahatlara rastlıyoruz: eğrilik, yüz çevirmek (En'âm Sûresi: 157). Tevfik ise, fevk kökünden gelir ve iki şey arasındaki uyumu ifade eder. Yani hadiselerin zuhurunu sadece akılla yorumlayıp anlamsız bir rastlantıya bağlarsak, kâinatın gizli ahenginden yüz çevirmiş oluyoruz ve doğruyu, eğri şeklinde görüyoruz. Hâlbuki gizli/sırlı bir düzenle senkronize olursak, her olay bir başka anlam kazanıyor. Öte yandan, "Aydınlanma" medeniyetinin yatay nedensellik (kıyasat-ı akliyye) tuzağına yakalanırsak, anlam dolu evreni anlamsız, hatta saçma buluyoruz .(*bkz.* A. Camus ve "*absurdity*".)

[306] Mürşid-i Kâmil'in huzuru istisnadır, o cazibe bizi alıp götürür, farkına varmadan "Can" oluruz.

[307] Bu nedenle Efendimiz (sav) "Rüyayı herkese anlatmayın" diyerek bizleri uyarır.

Duyu ve Duygular Hiyerarşisi

Hiçbir karanlık, statik bir dünyadan daha karanlık olamazdı.[308] Böyle bir şeyi tasavvur etmemiz bile mümkün değildir. Sadece göreceli/izafi bir durağanlığı, statizmi hayal edebiliriz. Resim ve fotoğraflar bize, bizim açıklamaya çalıştığımız manada statizmi göstermezler. Çünkü yakın veya uzak geçmişteki bir ânı temsil ederler. Burası ve bu an statik olamaz. Olursa zaman durmuş olur, "ışık" söner, dünya kararır. Aslolan "ışık"tır. Nesneler, bir an var olup, akabinde hemen kaybolurlar ve bir başka hâlde zuhur ederler. Her şey geçicidir, dolayısıyla nihayetinde elde edilemezdir. Gölge, aslına göre ne kadar ikincil ve yakalanamaz ise maddi dünya, yani eşya âlemi de üzerine tefekkür edildiğinde aynı durumdadır. Tıpkı bir sinema perdesinde olduğu gibi, akıp giden dünyanın hakikati, bir ışık huzmesidir ve biz bu ışığa "nur" deriz. Dikkatimizi etrafımızdaki dünyanın dış görünüşüne değil de bu asli yapısına odaklandırabilsek -büyüklerimizden duyduğumuz kadarıyla- bir nur deryasında yüzdüğümüzü müşahede ederiz.

> Kırmızıyı ve yeşili ve moru ne vakit görüp bilirsin? Bundan evvel sen üç nuru[309] görmedikçe. Fakat senin aklın renkte gâip olduğundan, o renkler nurdan senin hicâbın (örtün) oldu.[310]

[308] Yani bu dünyanın nur aydınlığı "***kullu yevmin huve fi ş'en*/O her an bir (yaratmadadır)"** âyet-i kerimesinin (Rahman Sûresi: 29) manasından mı geliyor? "Şen" kelimesi yalnızca yaratma anlamına gelmez. Kendi de her an bir "oluşta" ve bunun sonucu "oluşturmada"dır.
(Bu tefsir bizlere Himmet Sahibi'nin bir lütfudur, tenezzül edip okuma zahmetinde bulunduğu için Zât-ı âlilerine ne kadar şükranlarımızı sunsak azdır.)

[309] Üç nur: nur-i basar, nur-i akıl, maddi nur (fotonlar).

[310] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf Şerhi,* çev. A.A. Konuk, Gelenek Yayınları, cilt 1, beyit 1142.

Merhum Ahmed Avni Konuk, bu beyti şöyle şerh ediyor:

> Sana renkleri gösteren ve onları kırmızı, yeşil, mor diye tefrik ettiren üç nurdur. Nûr-u basar, nûr-u akl ve güneş veya lambanın "nur"u gibi olan maddi nurdur (*fotonların ışığı* -yazarın kendi yorumu). Bunlardan birisi olmasa, "rü'yet" kâbil değildir. Mesela nûr-u akl olmasa, insan hayvanlar gibi, gördüğü şeyin ne olduğunu bilemez. Ve eğer nûr-u akl olup, nûr-u basar olmasa, rü'yet kâbil olmaz. Ve keza nûr-u akl ve nûr-u basar olup da nûr-u maddi olmasa ve ortalık karanlık olsa, yine renkler görülmez. Binaenaleyh insan gözünü açtığı vakit, onun nazarı, bu üç nurdan evvela nûr-u maddi'ye vâki olur; fakat o nurun şiddeti zuhurundan ve nûr-u basar'a kemal-i kurbundan ve ihâta-i kâmilesinden dolayı, evvelen müşahede olduğu anlaşılmaz, bu ise gaflettir.[311]

İşte "Can"a doğru yükseldikçe görüş, yani nazar, temel bir değişiklikten geçer ve dünya değişir!

> "Can"ın kulağı ve "Can"ın gözü bu histen başkadır; aklın kulağı ve hissin kulağı bundan müflistir...[312]

Yukarıdaki beyit, bize maddi yapımızın (nefs-i emmâre'nin) bir kulağı ve gözü olduğu gibi, "Can"ımızın da bir kulağı ve gözünün olduğuna işaret ediyor. Ama A. Avni Konuk hazretleri bu beyite getirdiği açıklamada şöyle der:

> "Can", işitme ve görme vaktinde her taraftan işitir ve görür...

Yani insan, baş gözü ile görme yeteneğinin yanı sıra, bütün varlığı ile görme yeteneğine de sahiptir! İşte o zaman içinde hapis kaldığımız statik âlem dinamik hâle gelir ve biz hayretle bu oluş ve geçişi müşahede eder hâle geliriz...

Statik; durağan, monoton, karanlık âlemden (zulümat âlemi) dinamik âleme geçiş, ontolojik olarak dar bir varoluş alanından daha geniş bir varoluşa yükselme manasına da gelir ve her insan yaradılış yapısı itibarıyla bu yükseliş için derûnunda gerekli kuvve/potansiyele sahiptir. Bu kuvve; bildiğimiz beş duyunun ve duygularımızın statik, yani değişmez olmamaları ve "yukarıya" doğru tekâmül imkânına sahip olmaları demektir. Statik dünyayı bildiğimiz beş duyu, düşünce ve duygularımızla nasıl idrak ediyorsak, görünenin ötesindeki âlemi de letâfet kazanan duyu ve duygularımızla öyle idrak ederiz. Sembolik olarak ifade edip, nefs-i emmâre'nin nazar görüşü ile algıladığımız statik dünyayı bir kuyuya benzetirsek; ya bir ömür boyu o kuyuda hapis kalırız veya bir "ip"e tutunup yükseliriz ve böylece daha geniş, ferah, aydınlık, özgür bir âleme adım atarız.[313]

---

[311] A. Avni Konuk hazretlerinin son cümlesini yeni Türkçeye çevirirsek, biz dünyaya baktığımızda, eğer sadece "nazar" edersek, yani yüzeyde kalırsak, kısıtlı bir görüşe mahkûmuz demektir. Renklerde kaybolan akıl, o renklere takılmasından dolayı nuru perdeleyip örtmüş oldu demektir (hicap: örtü).

[312] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf Şerhi,* çev. A.A. Konuk, Gelenek Yayınları, cilt 1, beyit 1487.

[313] İdrak kelimesinin kökünü araştırdığımızda, Rağıb el-İsfahanî'nin *Müfredât*'ında "d-r-k" mastarı için ilginç açıklamalara rastlıyoruz. D-r-k'den gelen "derk"; denizin en dip yeri manasına gelirken,

Durağanlık ve motivasyon: İşte bulunduğu varoluş konumunda veya nefs katında, duyu ve duygular "eskidiği" için, her insan, nedeni ilk bakışta belli olmayan bir motivasyonla bir arzudan diğerine koşmakla vakit geçirir; ama o vardığı noktada geçici bir süre kaldıktan sonra, içindeki dayanılmaz bir güç onu bir diğer arayışa yönlendirir. Bu yerinde duramamanın ve temel huzursuzluğun nedeni, ulaştığımız yeni konumda yaşadığımız duyu ve duyguların bizlere beklediğimiz yeniliği verememesi veya "felah"ı yaşatmamasıdır. "Felah", olmazsa olmaz bir ontolojik sıçramadır; insan varoluşunun en gizemli yönlerinden biridir.[314]

Yaşadığımız duyu ve duygularla yetinmediğimiz için, yediden yetmişe hepimiz; yeni amaçlar, yeni hedefler, yeni yerler, yeni insanlar peşinde koşar dururuz. Ama ulaştığımız her hedef, bir süre sonra çekiciliğini yitirir ve varoluşun karanlık ormanında yeniden yola düşeriz, çünkü arayışımızın temelinde belli belirsiz bir "ümit" yatar. Sanki varlığımızın derinliklerinden gelen bir ses bize "Yürü, güven ve aramaya devam et" der.

Kur'an-ı Kerim'de geçen ve bir manası ümit olan "reca'" kelimesinin semantik analizini yaptığımızda, bazı ilginç sonuçlara ulaşırız. Aslında biz, arzu ve isteklerin tahriki ile, A noktasından B noktasına doğru yöneliriz. Varmak istediğimiz her ne ise -ki bu bir insan veya nesne olabilir- hep bir ümitle yola çıkarız. O ulaşacağımız yerden, şeyden veya insandan bir şeyler bekleriz. Ama aklımız, hep varacağımız B noktasına kilitlendiği için, aslında niye o yolculuğa çıktığımız üzerine pek tefekkür etmeyiz ve yönelimin derin manasını da düşünmeyiz. Ama bir ümit, bu yolculuk esnasında hep bize refakat eder. Mesela, yeni çıkan bir cep telefonu modeli niye bizi cezbeder ve ona sahip olmak için niye o kadar maddi/manevi enerji harcarız? Acaba o ulaşmak istediğimiz ne ise, ondan bize verebileceğinden daha mı fazla bir şey bekleriz? O bir tür "kurtarıcı" olabilir mi? Yani içinde hapis kaldığımız ontolojik konumdan, nefs katından kurtulmamız ve yükselmemiz için bir vesile olabilir mi? Bir zamanlar daha özgürce var olduğumuz tevhid âlemine uruc etmemizi sağlayabilir mi?[315]

---

ayrıca suya ulaşmak için başka bir ipin bağlandığı ipe de "derk" deniyor, *bkz.* Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 430.

[314] Danimarkalı teolog ve filozof S. Kierkegaard, *Kaygı Kavramı* kitabında bizim "felah" diye tanımladığımız ontolojik geçişi, "inanç sıçraması" (*leap of faith*) şeklinde tanımlıyor; ancak *Die Krankheit zum Tode (Ölüme Götüren Hastalık)* kitabında, bu sıçramayı yapamadığını trajik bir şekilde ifade ediyor. Ne ilginçtir ki müezzin, camiden günde beş vakit "*hayyal el-felah*/gelin ontolojik sıçramaya" diye seslenir ve -bilenleri tenzih ederim- çoğumuz felahın ne olduğunu bilmeyiz.

[315] Tasavvufta bir devir nazariyesine göre; âlem-i gayb'dan, âlem-i şühûd'a inen varlık, ilk önce cemat, sonra nebat, hayvan ve sonunda da insan suretinde tecelli eder. İlahî kudretin bu sırrı, bu şekilde anasırdan geçerek insan mertebesine yükselince, asıl hakikatinden haberdar olmak ve aslına dönmek ihtiyacı duyar. Ondan sonra derece derece yükselerek Hakk'a vasıl olur. İnsanın âlem-i gayb'dan âlem-i şühûd'a inmesi seyr-i nüzul, anasırdan tekrar yükselerek aslına kavuşması ise seyr-i uruc'dur.

İşte "reca'", bu manada ümit anlamını taşır; başlangıç noktasına, tevhid âlemine geri dönmeyi ifade eder. Yani insan, hayatın o karanlık gecesinde, kendini herhangi bir arayış yoluna attığında, aslında asli vatanına, o düalizm ötesi tevhid âlemine dönebilme ümidini besler. Reca', r-c-a mastarından gelir, "başlanılan yere dönmek" demektir, bir de muhteşem bir mana daha taşır: "geri dönüp, hemen 'arkamızdaki' nura ulaşmak."[316]

Fakat çoğu zaman da ormanda kaybolmuş insanın, bilmeden daireler çizerek hep başlangıç noktasına geri dönmesi gibi anlamsız tekrarlamalar yaşayabilir. Aşağıdaki âyet-i kerime üzerine biraz tefekkür edelim:

> **Sen, ölüm korkusuyla yurtlarını terk eden binlerce kişiyi görmedin mi? Ki bu durumda Allah onlara "Ölün!" demişti ve sonra da onları hayata geri döndürmüştü.**[317]

Derinliğine düşündüğümüzde bu âyet, şu manaya geliyor olabilir mi: Herhangi bir A konumundan, biz, yaşadığımız ölüm kaygısını (yani bizi artık tatmin etmeyen, ölü gibi olan durağan duyu ve duyguları) aşmak için de mi B konumuna doğru yola çıkıyoruz[318] ve amaçlanan B noktasına vardığımızda -eğer ontolojik bir yükselme yaşanmadıysa- artık bize ölü gibi gelen duygular tekrarlandığı (yani o solmuş ve buruşmuş duyu ve duyguların farkındalığını hissettiğimiz) için mi bir tür sembolik ölüm farkındalığı yaşıyoruz? Yahut B konumuna vardığımızda -eğer ontolojik bir yükselme gerçekleştirmiş veya felahı yaşamışsak- bir manada yeniden mi hayata geri dönüyoruz?

> **Siz ey imana erişenler! Her ne zaman sizi, size hayat verecek bir işe çağırırsa, Allah'ın ve (dolayısıyla) Elçi'nin bu çağrısına icabet edin ve bilin ki, Allah insanla kalbinin (meyilleri) arasına müdahale etmektedir ve sonunda O'nun katında bir araya getirileceksiniz.**[319]

İşte nefs psikolojisi, yani nefs yapısının dinamik kavrayışı, modern insanın içine düştüğü durumu ve oluşturduğu bu anlamsız dünyayı açıklayabilir. Mesela, bile bile dünyayı ve kendini yok etme süreci olan "tüketim tutkusu"ndan niye kurtulamıyoruz? Acaba bizi "kurtarmayan" o nesnelerden bu nedenle mi nefret edip, onları yakıp kül etmek ve "tüketmek" istiyoruz? Sanki bir şekilde dünyadan intikam mı alıyoruz? Bize yaşattığı düş kırıklığının acısını mı çıkarıyoruz? Büyük bir şehrin çöplüğüne gidip, o bir zamanlar âşık olduğumuz nesneleri ve eşyaları ne hâle getirdiğimiz üzerine biraz tefekkür etsek, hangi duyguları yaşarız?

Bundan sonraki bölümde, duyu ve duygular hiyerarşisinin tabiî bir sonucu olan hâl değişikliğine ve nefs katlarında yükseldikçe oluşan yeni hâllere temas etmeye çalışacağız.

---

316 Kur'an-ı Kerim'deki Hadîd Sûresi'nin 13. âyet-i kerimesi "**erci'û verâe-kum (arkanıza dönün)** fe iltemisû nûren **(ve nuru arayın) manasını taşır,** *bkz.* Rağıb el-İsfahanî, ***Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü***, Çıra Yayınları, 2007, cilt I, s. 476.

317 Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Bakara Sûresi: 243, s. 72.

318 *bkz.* Kohut'un gerilim yayı kavramı, s. 164, dipnot: 276.

319 Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Enfal Sûresi: 24, s. 324.

HÂL PSİKOLOJİSİ

Hâl Psikolojisine Giriş

"Hâl"[320] diye tanımlanan değişik bilinç durumunun yapısına biraz daha yakından bakalım. İnsan, önceki bölümlerde tanımladığımız 4 ilişki kategorisinde, duyu ve duyguları vasıtasıyla, çevresi ile temas kurar. Beş duyu ve bu duyuların bizlerde oluşturduğu düşünce ve duygular, her insanda öznel bir dünya "yaratır". Geçmişte yaşadığımız benzer süreçlerle -biz farkına varmasak da- bir kıyas yapılır ve K. Wilber'in güzel mecazı ile, "geçmişin haritası bugünkü dünyaya uygulanır."[321] Ama bu "dünyalar", her kişi için farklıdır. İnsan sayısınca öznel "dünyalar" vardır. Asgari müştereklerde birleşirsek nüanslara rağmen, bizler yine de aynı dünyada, aynı gerçeklikte yaşadığımızı sanırız. Bu topluca yaşadığımız dünyadan kopmaya ise hezeyan denir. Eğer duyu ve duygularımız statik, yani sabit bir yapıda olsalardı[322], hepimiz kendi sanal dünyalarımızda yaşar ve ölürdük.[323]

[320] *İng. state.*

[321] Ken Wilber, *Spectrum of Consciousness*, Quest Books, 1993.

[322] Yani "**O her an bir yaratmadadır/*kullu yevmin huve fî ş'en***" âyet-i kerimesi (Rahman Sûresi: 29) nasıl varlığın her an yenilenmesini ifade ediyorsa bu değişimi yaşayacak kalbî alıcı organlarımız da vardır.

[323] Buradan tabii ki, sanal dünya bağımlılığı üzerine önemli sonuçlar çıkarabiliriz. Sanal dünya ile temasımızda, eşya ve insanın hakikatine nüfuz etmek mümkün değildir. Yani sürekli artan oranlardaki arzu ve isteklerimizin gerçekleştiğini sanırken aslında var olduğumuz nefs katında döner dururuz. Gölgeler âleminden gerçek hayat olan "Hayy" âlemine bir türlü geçemeyiz. Ama her bağımlılıkta müşahede ettiğimiz "tolerans" devreye girince, zoraki olarak dozajı artırır ve daha fazla sanallık tüketmeye başlarız (tolerans fenomeni, mesela bir alkoliğin belirli bir süre sonra aldığı alkol miktarı ile tatmin olmaması ve dozajı artırmasıdır).

Fakat tasavvuf, bize duyu ve duyguların statik olmadığını, tam tersine sonsuz bir tekâmül potansiyeline sahip olduğunu öğretir. Nasıl ki sıradan sevgi ile başlayan çekim, sevenle sevilenin beraberce yanıp tutuştukları aşk ateşine dönüşüyorsa, tüm rahmani duygular da aynı gelişim potansiyelini taşırlar. Duygular kategorisinde aslolan; sevgi, merhamet, fedakârlık, diğerkâmlık gibi rahmani duygulardır. Olumsuz diye nitelendirdiğimiz öfke, nefret, kaygı, haset, hırs, gurur, kibir gibi duygular ise sadece gölge nispetindedirler. Her nefretin ardında bir sevgi, aşk yatar. İşte duyu ve duyguların bu gelişim potansiyelinin duraklamasına tasavvuf "kabz" der. Kabz, tıkanma demektir. Bazen hiçbir neden yokken insanın gönlü, kalbi daralır, "dünyalar dar gelir." Bu daralmanın, tıkanmanın, karanlık âlemde sıkışıp kalmanın Batı'da psikoloji dilindeki karşılığı *"ontological obscuration"*dır.[324] Tersi ise, yine tasavvufta "bast" diye tanımlanır. Ortada hiçbir neden yokken, o karanlık hayat gecesinde bulutlar dağılır ve muhteşem bir mehtap dünyayı aydınlatır. İşte rahmani hâl (zulmani hâlin aksi), bir veya birkaç duygunun gelişme sürecinin akabinde yaşanan farklı bir bilinç durumudur. Hâller, nefs binasının katları arasındaki basamaklar gibidir.[325]

"Farkındalık" diye tek bir kelime ile ifade edilen şuur durumuna tasavvuf, değişik isimler verir. Nazar, alt âlemin yüzeysel görüşü iken; "yukarılarda" nazar, gittikçe basiret hâline dönüşür. Basiret, rasyonel aklın kalp/gönül gözü ile buluşmasını ifade eder. Sanki eşya ve insan şeffaflaşmış, derinlerdeki hakikat meydana çıkmaya başlamıştır. Rasyonel aklın karanlığından basiret hâline geçtiğinizde, yüzünüze bir tebessüm gelir; derin bir barış, sükûnet benliğinizi sarar ve sözler artık gereksiz kalır.

Basiretin zamanla ilişkisine feraset denir. Beygirini (nefs-i emmâre'sini) terbiye eden insanın, artık beygir olmadığını anladığında; insan gibi çevreye bakması, ibret gözünün devreye girmesi ve gelip geçen zamana zaman dışından bakabilmesidir. Terbiye edilmemiş beygirin huyuna "ahlaki rölativizm" denir.

Her an değişen ve her an yenilenen âlemi görmeye başlama ise, "müşahede"dir *(İng. witnessing)*. Müşahede, dinamik bir sürece şahit olmak manasına gelir. Müşahede hâli ve görüşü, bizleri yatay nedenselliğin kısır görüşünden kurtarır; âlemin tesadüf olmadığını, gizli bir anlam ve düzenin hüküm sürdüğünü bize kalbî olarak hissettirir. Böylece dikey nedenselliği de idrak etmeye başlarız *(İng. horizontal versus vertical causality)*.[326]

[324] Naranjo, *Ennea Type Structures Gateways*, DHBB INC Publishers, 1990.

[325] Eğer kişinin nasibi varsa, yeterince gayret göstermişse, "büyük" sözü dinlemişse; bu basamaklar kişiyi bir kata belki ulaştırır. Tasavvufta bu duruma makam denir (*İng. station*). Alt âlemde herkes için farklı olan parçalanmış dünya (dünya kelimesi, *edna* kökünden gelir -alt âlem), katlarda yükselme gerçekleştikçe, gerçek manada müşterek bir hâle dönüşür. Tasavvuf buna hakikat, veya tevhid görüşü der. Batı psikolojisi ise, bu yeni görüş ve algılayışa "farkındalık" der.

[326] Dikey nedensellik (tecelliyât-ı Rabbânî), "orkestranın" bir gelişigüzel sesler icrası olmadığı ve bir "Şef"in bu orkestrayı yönettiği manasına gelir. İşte o zaman "anlam" ortaya çıkar, evrensel düzene bir güven ve ümit oluşur. Aydınlanmacıların (*ör.* Auguste Comte ve "tarikatları") en büyük trajedileri, sadece cüzi akıllarına güvendikleri için, bu üst anlamı görememeleridir. Batı'nın birçok

Dikey nedenselliği hissedemezsek ampirizm, pozitivizm, materyalizm, redüksiyonizm/indirgemecilik bataklığına saplanıp kalırız ve *National Geographic*'te anlatılan "yok olan ormanlar, tükenen türler" dünyasını oluştururuz. Müşahede hâli, sadece gözlerle görme değil, kişinin tüm varlığıyla (duyarak, dokunarak, tadarak vb.) hissetme hâlidir. Ve bu "farkındalık" kelimesine sığdırılmaya çalışılan hâller, her nefs basamağında ve katında daha değişik bir vasıf kazanır *(dynamic multi-level awareness)*. Bu sürecin sonu yoktur. Budist, mutmainne katına gelebilir ve "aydınlanır"; derviş ise aydınlanma, farkındalık falan bilmez, sadece yürümeye devam eder ve "bildiği" anda güm der gider. Müşahedenin doruk noktası ise, rü'yettir.

> Cenâb-ı Şems-i Tebrîzî hazretleri, Iraklı bir Sûfî ile karşılaştığında, onu bir leğen suda mehtabı müşahede ederken görür; gülümser ve "Ensende çıban mı var ki başını kaldırmıyorsun?" der.

İlk bakışta bizlere biraz "egzotik" gibi gelen bu farklı şuur durumlarının varlıklarını niye bilmemiz gerektiğini kısaca arz edeyim. Öncelikle her insan -farkına varmasa dahayatı boyunca, dönem dönem bu hâlleri kendince yaşayabilir. Bu hâller, sadece tasavvuf eğitimi alan dervişlerin inhisarı altında değildir. Mesela, huşu hâli *(İng. awe, Alm. Ehrfurcht)*, dinî bir rayiha taşısın veya taşımasın, inançsız da olsa her insanın yaşayabileceği özel bir şuur durumudur. Güzel bir gün batımı, anne olmuş bir kedinin yavrularına bakışı, seher vakti cıvıldamaya başlayan kuşlar vb. usulca tüylerimizi ürpertebilir ve o sahne dışındaki tüm dünya önemsizleşir.

Ama bir de bu hâllerin, Yeni Çağ manevi arayışları çerçevesinde değişik uygulamalarla "tetiklenmiş" durumları vardır. Benötesi psikiyatrisi ve psikolojisi bunları -eğer kontrol altındaysalar- doruk deneyimler[327] diye tanımlar. Ama eğer kontrol dışı boyutlara ulaşırlarsa, bunlar artık "psikospiritüel kriz" tanısı alırlar.[328]

Tevafuki (anlamlı rastlantı olarak) yaşanan ve yukarıda belirttiğimiz zorlanmış ve tetiklenmiş hâllerin dışındaki hâllerin yapısının araştırılması, bize ne gibi bir fayda getirebilir? Bildiğimiz gibi, insanları bunaltan bir kaygı çağında yaşıyoruz. Panik atak, genel anksiyete rahatsızlığı (evham) ve depresyon oranları gittikçe artıyor. Peki, nasıl oluyor da tevekkül (başımıza gelene dayanma gücü) ve tefvîz (ileride olabileceklere hazır olma hâli) kaygıyı azaltıyor? Bunlar gibi birçok hâlin araştırılmasının, terapiye yeni bir boyut getireceği kanaatindeyiz. Hâlleri, sadece çok özel insanların yaşadığı ve biraz

filozofu (F.W. Nietzsche, A. Camus, J.P. Sartre, A. Schopenhauer, M. Unamuno vb.) ve onların takipçilerinde bu üzücü süreci izleriz.

[327] Abraham H. Maslow, *Religions, Values, and Peak-Experiences*,Penguin Books, 1994.

[328] Peki, eğer nefsin bu lâtif hâllerini tanımıyorsak, nasıl teşhis koyacağız? Nitekim değişik nedenlerle çok insani olan bu hâller, psikiyatrinin "kör noktası" olduğu için, bu durumları kolayca psikoz başlangıcı diye niteleyip, doyuncaya kadar *(Lat. quantum satis)* nöroleptiklerle tedavi eder ve tabiri caizse doğmakta olan bebeği doğum kanalına hapsederiz. Böyle yapmayan meslektaşlarım da vardır, onları tenzih ederim.

egzotik gibi gelen bazı durumlar olarak görmek yerine, bizim gibi sıradan insanların da dönem dönem yaşayabileceği bir potansiyel olarak görmeliyiz (sistematik tasavvuf eğitimi ise bu hâlleri sabitleştiren ve makam hâline getiren müessesedir). Maslow ne güzel işaret ediyor:

> İnsanın alt âlemini yeterince araştırmadık mı, artık üst âlemde de olan biteni -aklımız aldığınca- tahkik etme zamanı gelmedi mi?[329]

Zaten bu yeniden yapılanmayı yapamadığımız için, psikiyatri gittikçe statikleşiyor ve dinamik psikiyatri (psikoterapi) arka plana çekiliyor. Ve biz psikiyatrlar, apseyi boşaltmak yerine, yaraya timoleptiklerle merhem çalıyoruz.[330]

Bu nedenle zihnimize yerleştirilen semantik kilitleri kırıp, hâlleri psikoloji diline çevirmemiz ve herkesin anlayabileceği bir terminoloji ile ifade edebilmemiz gerekiyor.[331]

Neticede hâlleri, insanın üst âleminin yapı ve basamak taşları ya da letâfet kazanan insanın akordu yapılmış melodisi olarak görebiliriz. Bu melodi, M. Ravel'in *Bolero*'sunda olduğu gibi, hep daha mükemmel, hep daha fazla heyecan vericidir. Hâl alfabesini öğrenirsek, o zaman "farkındalık" diye tanımlamaya çalıştığımız o kelimenin ne olduğunu anlamaya ve onu telaffuz edebilmeye başlarız. Alfabe bilinmeden, ne kelime olur ne lisan...

Ken Wilber'in bir başka güzel benzetmesi ile şöyle diyebiliriz: "Psikolojide yeni bir sayfa açmak istiyorsak, nasıl 'insan genom projesi' *(human genome project)* ile maddi altyapımızın sırrına doğru iniliyorsa, manevi altyapımızı oluşturan hâlleri de artık araştırmalıyız."[332] Batı dünyası Uzak Doğu geleneklerinden esinlensin; ama bizler de kendi birikimimize yönelerek, insanı ve onun hassas dengesini anlamaya gayret edelim.

Bu arada ilginç ve anlamlıdır, klasik Batı psikolojisi "hâl" kavramını tanımaz! Tanımaz, çünkü nefs yapısını bilmez, katlar arası dinamiğe vâkıf değildir. "Hâl"buki bizim dilimiz, sıradan güncel dilimiz bile "hâllerle" doludur!

---

[329] Abraham H. Maslow, *a.g.e.*

[330] Timoleptik: depresyon ilaçları.

[331] Türk dil reformunun amacı, sadece dili sadeleştirmek değildir. Baştan iyi niyetlerle başlatılmış bile olsa, bizleri köklerimizden koparmak isteyen içimizdeki o dış kökenli, düşman "ittihat ve terakki" felsefesi, yeni bir dil "yaratırken", bizleri tarihimizden ve arketiplerimizden uzaklaştırmayı hayal eder. Amaç, asli kimliğimize sansür koymak ve bizleri kendi "Aydınlanma dinlerine" çekmektir. Ama "baykuşlar" ötse de, kervan seyrine devam eder.

[332] *bkz.* Ken Wilber, *Textbook of TP Psychiatry and Psychology*, B.W. Scotton, A.B. Chinen, J.R.Battista, Basic Books, 1996.

Hâl/Duygu Farkı

Hâlleri iki temel kategoriye ayırabiliriz: sıradan ve lâtif hâller. Sıradan hâller; modern psikolojinin tanımladığı sevgi/nefret, öfke/sükûnet, hayranlık/kıskançlık, korku/emniyet, kaygı/güven, ümitsizlik/ümit, hırs, tamahkârlık/kanaat, yalnızlık, yetersizlik, suçluluk, şüphecilik, aidiyetsizlik, anlamsızlık, hiçlik, gurur, kibir gibi duygularla eş değerdirler. Mesela, öfke hâli ve öfke duygusu tabirlerini aynı anlamda kullanabiliriz. Sıradan duygulara kıyasla hâl, ya bu sıradan duygunun letâfet kazanmış hâlidir -mesela sevginin derinleştikçe aşk hâline dönüşmesi gibi- ya da belirli bir nefs katında yaşanmayan veya hissedilmeyen bir "duygu"nun, nefs katlarında yükseldikçe daha önceleri hiç yaşanmamış bir şekilde meydana çıkmasıdır. Buna örnek olarak, genç bir insanın yıllar boyu hissetmediği "huşu" hâlini, uygun bir ortamda hisseder hâle gelmesini verebiliriz. Yine ilginç bir örnek, sıradan bir "acıma" ile derin merhamet arasındaki farktır. Özellikle Afrika gibi üçüncü dünya ülkelerine yapılan hayır amaçlı (su kuyusu açma, gıda dağıtma, ameliyat etme vb.) seyahatlerde, bilâistisna katılan her kişinin daha önce yaşamadığı oranlarda merhamet duyguları yaşaması bu farkı açıklar niteliktedir. Hâl, sıradan bir duyguya göre o kadar tesirlidir ki, böyle bir insan, o "duyguları" yaşadıktan sonra, varoluşunun bir kısmını bu hayır işlerine adayabilir. Fakat maalesef insan, iki kutuplu bir varlık olduğu için, nefs katlarında "düşüş" de mümkündür ve bu düşüş esnasında insan, kendinde varlığını hayal bile edemediği olumsuzluk, öfke, nefret, gaddarlık, sadizm, süflî şehvet hâlleri yaşayabilir. Ama asli olan iyi hâllerdir. İyinin gücü -eğer şartlar müsaitse- her insanda ağır basar.

Gelin, şimdi genel nefs yapısını bir kez daha anımsayalım. Sıradan insanı, günlük alışılmış bilinç durumu ile, bir deniz altı âlemi (alt bilinçdışı) ve gökler (üst bilinçdışı/

âlem-i misal) âlemi arasında sıkışıp kalmış bir varlık olarak tanımladık. İnsan bu iki âlem arasında küçücük bir adanın (günlük alışılmış bilinç durumu/GABD) üstünde varoluşunu sürdürür. İki âlemden de kendisine mesajlar ulaşır ve bu nedenle her insan, üstünde yaşadığı küçük bilinç adacığının altında ve üstünde, daha değişik ve daha geniş bilinç alanlarının varlığını bir şekilde hisseder. Ama cesaret edip bu yeni alanlara adım atmadıkça, bu âlemler sadece teoride kalır ve bilince entegre olmazlar.

Alt âlemi (alt bilinçdışını) bilinçle buluşturmanın yollarından biri, derinliğine araştırma yapan psikoterapiden geçer. Serbest çağrışım, aktif hayal kurma ve rüya analizleri yardımıyla, geçici bir süre için, alt bilinçdışının bodrum katlarına inilir veya "denizin" derinliklerine dalınır ve orada geçmişte cereyan etmiş olayların hâlâ büyük tesiri altında olan kompleksler, gölgeler, "vahşi orman çocukları" yatıştırılır, affedilir, kendilerine muhabbet gösterilir ve onların kulaklarına usulca

Evet, sen benim bir yönümsün; ama ben sadece senden ibaret değilim.

cümlesi fısıldanır. Bu yüzleşme, karşılaşma, hesaplaşma neticesinde haylaz çocuklar uysallaşır ve yaşadıkları ormanlardan dışarıya daha seyrek olarak akın ederler. Böylece sürekli istila tehlikesi altında yaşayan bilinç ve o bilinç alanında oynanan roller (persona'lar, alt kişilikler) rahatlarlar ve belki de başlarını kaldırıp yıldızlarla bezenmiş üst âlemi müşahede edecek fırsatı bulurlar. Alt âlemi yatıştırmak için derinliğine araştırma yapan psikoterapi, birçok yaklaşımdan sadece biridir. Hz. Mevlânâmızın buyurdukları gibi, her insanın önüne kendini aşsın diye bir merdiven konulmuştur; ama daha da önemlisi, her insana yaşadığı o adacıktan kurtulma ve yükselme fırsatı verilmiştir.[333]

[333] Mesela sistematik ve metodik tasavvuf eğitimi, "akademik" şartlarına (*higher human development academy*) riayet edildiğinde, psikoterapiye hiç gerek kalmadan çoğu insanı alt âlemin tesirinden kurtarır ve yükselmesine vesile olur. Modern psikoloji, 1700'lerden sonra başlayan "Aydınlanma hareketi" esnasında, Avrupa kıtasında geleneksel dinlerin tesirlerini kaybetmesiyle birlikte zuhur etmiştir. Aslında kendi başının çaresine bakmak zorunda kalmış Batı insanının bir "kurtuluş arayışı"dır. Tüm medeniyetlerde tarih boyunca nefs sağlığı, din ve maneviyat ayrılmaz bir bütün iken son yüzyılda modern psikoloji, din ve maneviyat dışında bir bilim olarak gelişti. C.G. Jung din ve psikoloji arasındaki bu hassas dengeyi, 1918 tarihli bir beyanatında şöyle açıklıyordu: "O zamana kadar hâkim olan Hristiyan dünya görüşünün gerilemesi ile birlikte olağanüstü yoğunlukta bir bilinçdışı aktivitesi oluşmuştu. Bu bilinçdışı aktivitesinin zamanlaması, psikanalizin ve analitik psikolojinin temeli olan Fransız psikopatolojisi ile hipnoz okullarının meydana çıkışlarıyla tarihsel olarak örtüşüyordu." Jung'un yorumuna göre, bilinçdışı aktivitesinin dışa vurumu, bireysel sembolizmdeki yaratıcı unsurları harekete geçirmiş ve nörozlarda bir artış izlenmişti. Yani din gerilediğinde, aşkınlık ihtiyacı *(need for transcendence)* artıyor ve insanoğlu -bilinçdışı da dâhil olmak üzere- tüm kaynaklarını ve potansiyelini bu gerilimi aşmak için devreye sokuyordu. Aşkınlık arayışı gerilimini (bir tür nörotik acı) azaltmak ve insanı anlamak için o zamanlar eldeki en harika enstrüman ise, maddi dünyayı fethetmek için kullanılan ampirik/bilimsel yaklaşımdı. Ama insan nefsinin derinliklerine doğru yükseldikçe, ampirik/bilimsel yaklaşım yetersiz gelmeye başladı. İnsanın bir yarısı (orta ve alt bilinçdışı) analiz edilirken, üst bilinçdışı ihmal edildi. Tıbbın tüm alanlarında bilim, ağır hastalıklara çare buldu; insan ömrü uzadı ve bedensel açıdan hayatın kalitesi yükseldi.

Gördüğümüz gibi, alt bilinçdışının tesiri azalmadan ve vahşi orman çocukları yatıştırılmadan, nefs katlarında tekâmül mümkün değildir. Ve artık bildiğimiz gibi, düalizmden kopma ve tevhidi yaşama, felsefi merakın çok ötesinde, ontolojik bir zarurettir.[334]

İşte hâl diye tanımladığımız psikolojik olgu, bu yükselme esnasında insanın 4 ilişki kategorisinde zuhur eden değişiklikleri tanımlar.[335]

Yaşanan hâller, bir manada o ontolojik yükselmenin bir belirtisi ve kanıtıdır. İnsan, bu hâlleri yaşadıkça "yolculuğa" devam edebilmek için cesaret kazanır. Bu rahmani hâllerin öncüleri, bir önceki bölümde açıkladığımız sıradan duyu ve duyguların geçirdiği değişimdir. İşte lâtif duyu/duyguların oluşturduğu yeni görüş açılarına -eğer nefs katlarında "yukarıya" doğru bir tekâmül söz konusu ise- rahmani hâl denir. Hâller vasıtasıyla günlük sıradan bilincimiz genişler, ufku artar, daha derinlere nüfuz eder ve zaman/mekân kavramı değişir. Sanki insan, farkına varmadan boyut değiştirmiş ve bu âleme "yukarıdan" bakar hâle gelmiştir. Mucize gibi gelse de incelen, letâfet *(subtility)* kazanan duyu ve duygular, bize insanı ve evreni daha önceleri görmediğimiz ve işitmediğimiz tarzda yaşatmaya başlarlar. Bu süreç sanki bir "doğum" gibidir; yepyeni bir dünya oluşur.

> İstanbul'da seyr-i sülûk eğitiminden geçen Amerikalı bir derviş arkadaşımla konuşuyorduk. Kendisi mühendisti ve bir Türk firmasında çalışıyordu. Bana yakınarak "Yahu siz ki Osmanlı devletini kurdunuz, Kanuni Sultan Süleyman'ları yetiştirdiniz. Nasıl bu hâllere düştünüz?" dedi. Çalıştığı şirkette maaşını ödemiyorlardı ve İstanbul'un olumsuzlukları tahammül sınırını zorluyordu. Birisi "Bak Musa" dedi, "Bütün bunlar senin seyr-i sülûktan geçmen için böyle oldu. Sen mezun olunca, hepsi değişecek." Üçümüz de gülümsedik...

Aynı katta kalmanın insan yaradılış yapısına tamamen ters olduğunu hatırlarsak, hâl yaşamanın olmazsa olmaz bir "ontolojik zaruret" olduğunu görürüz. Her insan, hayatı-

---

Ancak insanın nefs yapısı yetersiz derecede anlaşıldığı için, gereken tedavi ve önleyici hekimlik tedbirleri alınamadı. Neticede küresel olarak tüm medeniyetlere yansıyan bir ifsat (bozulma, çözülme, dejenere olma) süreci devreye girdi ve bugünkü hazin insanlık tablosu meydana çıktı. İnsan varoluşu, gittikçe kararmaya başladı; "ruhun" depresyonu (Victor Frankl'ın deyişiyle noojenik depresyon), toplumları bir veba gibi sardı. Son senelerde, özellikle hümanistik/insancıl, psikosentez ve benötesi psikolojisi ekollerinin devreye girmesiyle birlikte bu konuda olumlu adımlar atıldı; ama hâlâ bazı kesimlerde din/maneviyat ve psikoloji/psikiyatri düşman kardeşler durumunda. Fakat bu durum, "alttan" gelen baskı ile değişeceğe benziyor. Belki de artan metafiziksel gerilimin etkisiyle insanlar artık aşkınlık boyutu olmayan ve insanı olduğundan çok aşağılara indirgeyen bir psikoloji istemiyorlar. İnsanın aslında kim olduğunu unutması, davranış ve varoluş ahlakını yitirmesi, sadece nefsi karartmıyor, artık bildiğimiz gibi, küresel boyutta bir ekolojik kirlenmeyi de beraberinde getiriyor. (*bkz.* Sonu Shamdaseni, "Is Jung's individual psychology a status nascienty?")

[334] Bu mevzuyu *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabımızda, dört temel düalizmden bahsettiğimiz bölümde K. Wilber'in görüşlerinden de esinlenerek analiz etmeye çalıştık. (*bkz.* Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları, 2011, s. 116.)

[335] Hatırlatalım: Bu kategoriler; (1) insan-insan ilişkileri, (2) insan-eşya/dünya ilişkisi, (3) insan-kendi kendisi ilişkisi ve (4) insan-aşkınlık (varsa Tanrı inancı) ilişkileridir.

nın belirli dönemlerinde kendisini sıradan günlük bilincin dışına çıkaracak "hâller" yaşayabilir. *Dokuz Yüz Katlı İnsan* adlı kitabımızda biraz mizahi olarak anlattığımız sarhoş arkadaşımızın "hâlleri" buna bir örnektir.[336]

İnsan "yükselme" potansiyelini derûnunda taşırken, maalesef fıtri yapısı gereği nefsin bodrum katlarına da düşebilir. Bu manada ontoloji (varlıkbilim), iki kutuplu bir eksen üzerinde mütalaa edilmelidir. Sembolik olarak bu kutbun üst tarafı aydınlık, alt tarafı ise karanlıktır. Bu nüzul/iniş durumunda oluşan hâllere, zulmani hâl denir.[337]

Yaradan'ın koyduğu, riayet etmemiz gereken kurallar ihlal edildiğinde ve had/sınır aşıldığında, insan kendi yaptıklarından dolayı karanlık ve dar bir varoluş konumuna düşer.[338]

Gurur, kibir, hırs, şehvet, kaygı, öfke, kıskançlık, atalet, azgınlık gibi insani vasıflar da hâl kategorisine girer. Bu durumda duyu ve duygular aksi yönde ilerler, böylece körlük ve sağırlık oluşur. Görüş, duyuş ve kavrayış, tümcellik ve derinlikten kopar. İnsan; diğer insanları, kendi kendini, tabiatı, dünyayı acımasızca ve anlamsızca istismar eden bir varlık hâline dönüşür, canavarlaşır.

Yine hatırlatmakta fayda gördüğümüz önemli bir husus da, aşağıda temas etmeye çalışacağımız lâtif hâllerin, gerçek manada sadece onları bilfiil yaşayanlar tarafından bilinebileceğidir. Ama nefs yapısının tümcelliğine -özellikle üst bilinçdışının dinamiğine birazcık da olsa vâkıf olma açısından- bu üst katlardaki muhteşem insani potansiyele, sathi de olsa, yaklaşmaya çalışıyoruz.[339]

Evet, gelin şimdi nefs katlarına göre yaşayabileceğimiz hâllere bakalım.

---

[336] Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları, 2011, s. 210-211.

[337] Rağıb el-İsfahanî'nin *Müfredât* isimli eserinde, z-l-m mastarı ile ilgili ilginç ayrıntılar görüyoruz. Zulmet, aydınlığın olmamasıdır. Cehalet, şirk anlamlarında da kullanılır. Bir diğer manası ise haddi aşmadır. Karanlık-aydınlık düalizmi üzerine anlamlı âyetler için *bkz.* Nur Sûresi: 24, Neml Sûresi: 27, En'am Sûresi: 6-39-122, Bakara Sûresi: 257, İbrahim Sûresi: 5, Enbiya Sûresi: 87, Zümer Sûresi: 6/60, Yâsin Sûresi: 37.

[338] Zümer Sûresi'nin 53. âyet-i kerimesinde şöyle buyrulur, "De ki: (Allah şöyle buyuruyor) 'Ey kendilerine karşı haddi aşan (sınırı geçen) kullarım! Allah'ın rahmetinden umudunuzu kesmeyin: Allah bütün günahları bağışlar; çünkü yalnız O, çok bağışlayıcıdır, rahmet kaynağıdır!'" (Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Zümer Sûresi: 53, s. 947.)

[339] Benötesi psikolojisinin temel özelliklerinden biri, yetersizlikler psikolojisi (yani insanın eksik ve hasta yönlerini araştırma) olmak yerine; yeterli, olgun, hatta üstün insanların (veliler, ermişler, peygamberler, büyük idealistler, sanatçılar, çığır açan keşifleri gerçekleştirenler vb.) psikolojisini araştıran bir psikoloji akımını başlatmasıdır. A. Maslow, Batı dünyasında bu yönelime dikkati çeken ilk psikologdur (*bkz.* Abraham H. Maslow, *Towards a psychology of beeing*). "Çıta"yı yükseltmeden, daha yükseklere sıçrayamayız.

Nefs-i Emmâre - Birinci Konumdan İtibaren Yaşanmaya Başlanan Hâller

Tasavvuf psikolojisine göre, nefs binasının bu ilk katında ağır basan hâller havf ve reca'dır.

"Havf", korku manasına gelir ve nefs psikolojisine göre altı tür korku olabilir.

Birincisi, tabiî korkudur ve somut tehlike arz eden bir durumda, o tehlike ile orantılı olarak zuhur eder. Bu tür korkuya, bir yılan gördüğümüzde veya çok yükseklerden aşağıya baktığımızda oluşan korkuyu örnek verebiliriz.

İkinci tip korku, alt bilinçdışının da devreye girerek birinci tip korkuya kıyasla korku nesnesi ile orantısız bir korkuya neden olmasıdır. Bu durumda, bir kompleks veya gölge, o anki hâlet-i nefsaniyemizde baskın durumda ise, persona/alt kişilik onun kontrolü altına girer ve otokontrolünü yitirir. Mesela, rasyonel açıklaması olmayan panik durumlarında ve fobilerde bu duruma şahit oluruz. Fare, örümcek gibi bazı hayvanlara yönelik korku, aşırı oranlarda yükseklik korkusu, agorafobi gibi korkular bu kategoriye girer. Nitekim alt bilinçdışı analizi müspet gelişirse kişi, bu tip korkulardan kurtulabilir. Bu tip korkular, bir manada kendini yitirme olduğu için (o anki alt kişiliğin alt bilinçdışındaki bir kompleksin kontrolüne girmesi), eskiden kişiye "kendine gelmesi" için uyarı yapılırdı ve gerekirse fiziksel şiddet bile uygulanarak şok tesiri ile eski hâline dönmesi sağlanırdı (hafifçe tokat atma, silkeleme, su serpme vb.). Hezeyan öncesi (prepsikotik) korkular da bu kategoriye girer. "Delirme korkusu", çok yoğun bir korkudur.[340]

[340] Nefs psikolojisi açısından baktığımızda, şizofreniform veya diğer tip psikoz/hezeyanlara, ego ve alt kişiliklerin bazı kompleksler ve gölgeler tarafından sürekli veya uzun süreli istila edilmesi diyebiliriz. Sanki alt bilinçdışının orman çocukları şehri ele geçirir ve ona hükmederler. Bu psikodinamik yaklaşım, irsiyet ile nesilden nesile geçen genetik kalıtımsal faktörlerin varlığını yadsımaz.

Son senelerde gittikçe artan oranlarda izlediğimiz kronik anksiyete (devamlı evham), fobi ve panik ataklarının, alt bilinçdışı aktivitesinde bir artmadan mı kaynaklandığı, nefs psikolojisi açısından da üstünde durulması ve araştırılması gereken bir konu gibi gözüküyor.

Üçüncü tip korku, henüz günlük alışılmış bilinç durumu (GABD) da bir alt kişiliğin kontrolü altında iken, alt bilinçdışına "düşme" korkusudur. Bu tip korku, mesela derinliğine araştırmaya yönelik bir psikoterapi başlangıcında, kişinin bodrum katlarına, yani alt katlarına yönelik abartılmış, efsaneleştirilmiş (mistifiye edilmiş) gerçek dışı korkusu veya kaygısıdır. Bilâistisna herkes, alt âleminden korkar; ama terapi esnasında, ileride rüya analizlerinde de göreceğimiz gibi, özellikle rüyaların yardımıyla bu korku aşılır.

Dördüncü korku tipi, aynı katta yaşanan monotonluğun ve hapsolma duygusunun getirdiği, varoluşçuların "varoluş kaygısı" *(basic existential anxiety)* dedikleri ontolojik daral kaygısı ve korkusudur. Yatay arzu ve istekler artık tatmin etmeyince o alan da artık dar gelmeye başlar.

Milan Kundera, 1982 yılında yazdığı *Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği* kitabında, bizim ontolojik daral ve takılma diye tanımladığımız bu oldukça insani olan acıyı bakın nasıl tanımlıyor:

> Varolmanın vazgeçilmez karmaşası (...) ve hayat boşluklardan oluşur; anne ve babamızın bir anlık boşluğunda, bir kadının rahim boşluğunda, kimlik arayışında düştüğümüz boşluklarda... Ve bu boşluğa hep bir anlam verme süreci olur yaşam macerası.
>
> Doğduğumuz andan itibaren ölmeye bir adım daha yaklaştığımız her gün, aynı soruları tekrarlar beyin hücrelerimiz: Varoloşumuzun anlamı nedir? (...) Ne yapacağını bilemeden bir avlunun karşı tarafındaki duvara dalıp gitmek, bir aşk anında karnındaki inatçı gurultuya kulak vermek, ihanet etmek, ihanetin göz kamaştırıcı yolunu terk edecek gücü kendinde bulamamak, büyük yürüyüşte kalabalıklarla birlikte yumruğunu havaya kaldırmak, gizlenmiş mikrofonlar önünde espri gösterisi yapmak... Bu durumların hepsini tanıdım, hepsini yaşadım...[341]

Milan Kundera, J.P. Sartre, A. Camus, S. Kierkegaard ve diğer birçok varoluşçu filozof, hep bu anlam sorununa gelip takılmışlar ve yanıt vermede zorlanmışlardır. Zorlanmışlardır çünkü cevabı, bulundukları ontolojik konumda veya nefs katında aramışlar ve doğal olarak bulamamışlardır. Bu dünyaya "yukarıdan" bakmadıkça, bu sorular yanıtsız kalır. Üst katlara çıkmanın da bir metodolojisi vardır; yoksa aynı katta dolanıp durur ve ölesiye sıkılırız.

Kitabın daha önceki bölümlerinde açıkladığımız gibi, aslında gerek insana, gerekse eşyaya yönelik tüm arzu ve istekler, bir üst kata çıkabilme arayışlarıdır.[342]

---

[341] Milan Kundera, *Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği*, İletişim Yayınları, 2000.

[342] Bu noktada İsmail Hakkı Bursevi Hazretlerinin "meyiller sıralaması"nı verebiliriz:

Çok varlıklı (dolar milyarderi) bir iş adamıyla, bir vesile ile toplantı yapmıştık. Salonda on kişi civarındaydık. Toplantı bitince o mübarek zat, birden bendenize yönelerek herkesin önünde hayatını anlatmaya başladı. "Bana ne oluyor? Her sene milyarlarıma milyarlar katıyorum; ama vallahi bunu para için yapmıyorum!" dedi. "Aileme bile zaman ayıramıyorum, kendime yabancılaşıyorum. Nedir bu hâlim?" diye beni sorguladı. Yüzünde çok acı bir ifade vardı ve ümitle gözlerime bakıyordu. Tahmin ettiğiniz gibi çok şaşırdım. O kadar insanın önünde mahremiyeti daha da zedelememek için ne diyeceğimi bilemedim... Aslında sorun gayet açık bir şekilde ifade edilmişti ve eğer bana mesleki açıdan danışmış olsaydı, belki de cevabını bulabilirdik...

Beşinci tip korku, bilinmez olduğu için üst bilinçdışına yönelik korku ve endişedir. Kişi, henüz aşina olmadığı için, üst katlarda yaşadığı duyu, duygu ve hâllerden korkar, "deliriyor muyum" kaygısı yaşar. Psikospritüel krizler, ölüme yaklaşım tecrübeleri *(near-death experiences)* ve rehbersiz bir şekilde ulu orta uygulanan Yeni Çağ "sözde" manevi arayışları (*ör.* Vipassana meditasyon günleri, beden dışına çıkma arayışları/*out of body experiences*, şakra/letâif uyandırmaları vb.) bu tip endişe ve korkuları tetikleyebilir. Bunlara "aşkınlık anksiyetesi" de diyebiliriz.

Altıncı tip korku ise, nefsin üst katlarında yaşanan "yakîn"i kaybetme, "Sevgili"den uzakta kalma korkusudur. *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*'nde Safer Dal hazretleri (ks),

Korku, öyle bir korku ki, sevdiğini gücendirmemek korkusu...

sözleriyle, bu ilk bakışta sıradan bir insana biraz tuhaf gelen korkuyu tanımlar.[343]

Bir arkadaşım bir gece rüyasında, manevi eğitim için bağlı olduğu mürşidinin kendisine teveccüh göstermediğini yaşar. Öyle derin bir acı çeker ki, o acı iliklerine kadar işler; sanki kalbine bir bıçak saplanmıştır. Bu durumdan "zahirî" olarak haberi olmamasına rağmen, ertesi hafta Hazret, sohbetinde durup dururken "Yahu sevilmediğinizi nereden çıkarıyorsunuz?" diye cevabını verir.[344]

Diğer korkuların aksine, bu altıncı tip, yani "sevdiğinden uzak kalma" korkusu, sadece bu dünya hayatı ile sınırlı değildir. Hem yaşarken ölmek hem de ölüm sonrası hayat

Meyl-i tabiî ---------- şehvet

Meyl-i nefsânî---------- heva ü heves

(Yukarıdakiler şeytani ve haram meyillerdir.)

Meyl-i kalbî ----------aşk

Meyl-i rûhânî ----------huzûr ve sükûn

Meyl-i sırrî----------üns (insan kelimesinin kökü)

(Yukardakiler de rahmani ve helâl meyillerdir.)

[343] Safer (Dal) Baba, *Tasavvuf Terimleri*, Heten Keten Yayınları, 1998.

[344] Tasavvuftaki mürit/mürşit ilişkisi, aşkın en üst düzeylerinin yaşandığı çok garip bir durumdur. Ne zaman güzel bir manzara görseniz, O'nu (mürşidinizi) hatırlarsınız ve ne zaman boğazınızdan lezzetli bir lokma geçse, O'nun da o lezzeti almasını istersiniz. Belki de kadın-erkek arası "aşk", bu gerçek aşkın sadece bir gölgesidir.

ile bağlantılıdır. Yaşarken ölmek, bazı alt kişiliklerimizin hayat sahnesini terk etmeleri manasına gelir. Bir anlamda yukarı âlemlere tekâmül edebilmek için, devamlı bir şekilde ölümler ve yeni doğumlar gerekir.[345] İleride göreceğimiz gibi, rüya mesajları, bu ölüm ve yeniden doğum sembolleri ile doludur. Zamanla sınırlı "sahte hayat"ların ötesinde, her insanın bir de sonsuz/ebedî bir boyutu vardır. Bu ölümler ve doğumlar âleminde, "sevgililer" de maalesef gelip geçicidir. Çoğumuz, hayatımızda "ölesiye" âşık olmuşuzdur; ama ne hikmetse zaman, bir süre sonra bu ateşi küllendirmiş ve sonuç olarak sadece acı tatlı bir hatıra bırakmıştır. Fakat her şeye rağmen bir de hayatlar ötesi bir "Hayat" ve o hayatta yaşanan, yitirilmeyen bir "Sevgili" vardır. Doğrusunu arifler bilir; ama belki de en acı cehennem azabı, işte bu "Sevgili'den uzakta kalma"dır.

İnsan hayatının ilk ve son nefes arasında alıp verilen nefesler dizisinden ibaret olmadığı ve insanın derinliklerinde sonsuz bir hayat potansiyelini de taşıdığı gerçeği, İslam ve onun ayrılmaz uzantısı olan tasavvufun bizlere ulaştırdığı en ümit verici gerçeklerden biridir. Diğer isimlerin yanı sıra, insana "Hayy" ismi de emanet edilmiştir. Hayy, insanı, ebedî hayat potansiyelini derûnunda taşıma şerefine nail eder. Peki, "Ölüm nedir?" diye sorarsak, Yunusumuz (ks) gaipten bize gülümser ve

> Ölen hayvan imiş, âşıklar ölmez.

diye fısıldar. (Bedava olmaz, bir Fatihâ lütfen!...) Demek ki ölmemek için âşık olmak, âşık olmak için de bir maşuk (aşk ile sevilen) gerekir. Hem bu hayatta, hem de uhrevi hayatta gerçek aşk, sanki bir ölümsüzlük iksiridir. İşte bu maşuktan uzak kalma düşüncesi, insana korku verir. Tüm korkuların anası budur.

Nefs-i emmâre konumunda yaşanabilecek korkuları bir nebze tanımlamış olduk. Şimdi korkunun tam zıt kutbunda yer alan ve kitabın ön bölümlerinde temas ettiğimiz asli ümit, yani "reca'"[346] konusuna bir kez daha bakalım. Alt âlemlerin karanlık, dar ve anlamsız olan, zıtların çatıştığı düalist varoluş konumundan daha ferah, geniş, anlamlı ve nurlu olan birlik/tevhid âlemine yükselişin, ontolojik bir zaruret olduğunu görmüştük. Ve artık insanın bu asli arayışında çaresiz, yalnız, yardımsız bırakılmadığını da biliyoruz. Korku-ümit ikilisini bir madenî paranın iki yüzü gibi düşünürsek korkunun hemen yanı başında ümit de var demektir. Peki o karanlık, acı dolu, anlamsız, güvensiz hayat okyanusunun gecesinde, o kaybolmuşluğun en zifirî karanlığında, aslında bize bu denli yakın olan ümit nasıl hissedilir? Teoriden pratiğe nasıl geçilir? Gelin, şimdi tüm zamanlarda, tüm filozofların cevabını bulmaya çalıştıkları bu soruyu, nefs psikolojisi açısından cevaplamaya çalışalım.[347]

---

[345] Ö.T. İnançer; Kenan Gürsoy, *Gönül Gözü*, Sufi Kitap, 2006, s. 102.

[346] *basic existential hope.*

[347] Hayatım boyunca sıkça depresyona girip çıktığımdan ve kronik kaygı rahatsızlığı gölgem gibi peşimden geldiğinden, size burada tüm anlatacaklarım kişisel tecrübelerime de dayanıyor. Bendeniz de acının, ümitsizliğin, güvensizliğin, çaresizliğin, en derin yalnızlığın ve hiçliğin ne olduğunu çok iyi bilirim.

İlk olarak, ümit kavramını sembolik açıdan ışığa benzetelim ve karanlıklar (zulümat) ile ilişkisine bakalım. Bu çalışmaya başlamadan kitabın kapağındaki çok anlamlı resim üzerine biraz tefekkür edelim. Resim, büyük bir okyanusta, yelkenli tekneleri ile yaşayabilecekleri bir ada arayan Polinezya yerlilerini temsil ediyor. Yaşadıkları ada üzerinde nüfusları belirli bir sayıya ulaşan ada sakinleri, artık o adanın olanakları ihtiyaçlarını karşılamadığı için, nüfus kontrolü amacıyla bir grup seçilmiş genç insanı, önce aylar boyu besiye çeker, sonra da bir tekneye bindirip denize salarlarmış. Düşünün, milyonlarca kilometrekarelik Pasifik Okyanusu'nda yaşayabilecekleri bir ada arayan evsiz barksız, terk edilmiş, çaresiz insanlar var ve bir yerlerde bir ada aramak, samanlıkta iğne aramak gibi bir şey... Böyle bir ada olsa bile, seyir boyunca o adaya en aşağı 20 km yaklaşmak lazım ki ada uzaktan fark edilebilsin ve teğet geçilmesin. İşte burada bir mucize lazım ki, aylar boyu sürebilecek bir okyanus yolculuğundan sonra, taze su ve gıdaya kavuşulsun. Ve bakın, o mucize nasıl tecelli ediyor! Bilindiği gibi, mercan kayalıklarının sağladığı gıdalardan beslenen mikroskobik deniz planktonları, adaların etrafında ürerler ve uyarıldıklarında fosforesan bir ışık salarlar. Bizim dilimizde bunun adı "yakamoz"dur.[348]

İşte adaların etrafında kümelenmiş planktonlar, akıntıların tesiriyle yüzlerce kilometre uzaklığa doğru sürüklenebilir ve bizim garip Polinezyalıların teknesi kendilerine dokunduğunda yakamozlar uyarılır, ışık saçmaya başlarlar ve uçsuz bucaksız okyanusun ortasında adaya işaret eden bir parmak gibi yol gösterirler. Resme dikkatle baktığımızda, denizdeki ışık yolu, bu durumu tasvir ediyor. En ümitsiz durumlarda bile, insana aniden, beklenmedik bir yerden, beklenmedik bir zamanda yardım gelebilir. Yeter ki sebatla, sabırla yola devam edilsin.

Yine ümit konusunda insanın gönlünü ferahlatan muhteşem bir teselli, Kur'an-ı Kerim'deki Târık Sûresi'nin ilk dört âyetinden bizlere ulaşır:

> **Düşün gökleri ve gece vakti geleni! Bilir misin nedir gece vakti gelen? O, yıldızdır (inanmadan yaşanan hayatın) karanlığını delip geçen: (Zaten) hiçbir insan korunmasız bırakılmamıştır.[349]**

Âyet-i kerimede geçen "Târık", sabah yıldızı manasının yanı sıra, "felaketin ve sıkıntının derin karanlığında bunalmış bir insana zaman zaman gelen semavi bir teselli ve

[348] Yakamoz bir canlıdır *(Lat. Noctiluca Milliaris)*. Bu canlı, ateş böceğinin denizde yaşayan versiyonudur. Vücudunda limunisans maddesini barındıran bu canlıya dokunulduğunda bir ışık saçar. Yakamoz, bir planktondur; yani milimetrik boyutlarda bir canlıdır. Bunlardan milyonlarcası bir araya geldiği zaman, geceleri bir kayık veya bir balık sürüsü geçtiğinde, bu canlılara çarparak ışık çıkarmalarını sağlarlar. O yüzden balıkçı sandallarında yüksek bir direk ve bu direğin ucunda oturulacak bir yer bulunur. Balıkçılardan biri, buraya oturarak, ay olmayan gecelerde balıkların yakamoz yaparak geçtikleri yolları görüp, dümenciyi oraya yönlendirir. O yüzden lüfer avlarken, lüks ışığı kullanılır. Balık gelsin diye değil; lüfer, misinanın değdiği yakamozların çıkardığı ışıktan korkmasın diye, lüks ışığı ile yakamoz ışığı öldürülür. Kelimeleri kullanırken yanlış anlaşılmayalım. Esasında yakamoz (eğer göreniniz varsa bilir), olağanüstü bir şeydir. Yakamoz olduğunda, denizde uzun floresan lambalar yanıyormuş gibi olur. Ama bunun için, ay ışığı olmaması gerekir. Ay ışığında -ay ışığı daha baskın olduğu için- göremezsiniz. O kadar muhteşemdir ki, o anda tüm romantizm biter; sanki uzaylılar gelmiş gibi denize yönelirsiniz. Bir de yakamozlu ve mehtapsız gecelerde denize girerseniz, pırıl pırıl bir uzaylı gibi olursunuz. (Bu bilgi, depobilgi.com sitesinden alınmıştır.)

[349] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Târık Sûresi: 1-4, s. 1257.

rahatlama"yı veya "belirsizliğin karanlığını gideren, ani, sezgisel bir aydınlanma"yı da ifade eden bir mecazdır.

İn kullü nefsin lemmâ aleyhâ hâfizu.

(Hiçbir nefs korunmasız bırakılmamıştır.)

Yukarıdaki âyet; dini, inancı veya inançsızlığı ne olursa olsun, bilâistisna her insanın koruma altında olduğuna işaret ediyor. Ne muhteşem bir müjde, değil mi?

Evet efendim, hiçbirimiz -hangi durumda olursak olalım- korunmasız değiliz. Yeter ki hayatın karanlık ormanında nereye bakacağımızı bilelim...

> Mehtapsız, karanlık bir gecede, bir ormanda kaybolduğunuzu düşünün. Her çıtırtıdan irkilerek, el yordamı ile ağaçlar ve çalılar arasından ilerlemeye çalışıyorsunuz. Rüzgâr, dallarda uğulduyor. Gökyüzünde yön gösterecek hiçbir işaret yok. Yapayalnızlık, terk edilmişlik, çaresizlik, ümitsizlik gönlünüzü sarıyor. Son çareniz, bir yere oturup kaçınılmaz sonu beklemek gibi geliyor. Ve birdenbire bulutların arasından, hiç beklemediğiniz bir anda muhteşem bir mehtap çıkıyor. Kapkaranlık gece, usulca gümüşi bir renge bürünüyor ve sihirli bir güzellik etrafı sarıyor. Yeni bir ümitle oturduğunuz yerden doğruluyorsunuz ve biraz daha aşağılardan sizi ormandan çıkaracak patikanın, beyaz bir şerit hâlinde geçtiğini görüyorsunuz...

Hayat, bazen yukarıda tasvir edilen karanlık ormana benzer. Üst üste gelen olumsuz olaylar, başarısızlıklar, düş kırıklıkları, kayıplar aslında aydınlık olması gereken dünyayı karartabilir. Çöküntü ve depresyonun o ümitsiz ve kasvetli ormanında, hiç bitmeyecekmiş gibi gelen bir gecede sıkışıp kalırız.

Kur'an-ı Kerim'de geçen ve Türkçedeki üzüntü manasına karşılık gelen kelimeler şunlardır: esef, keder, hüzün, yeis, gam, hüsran. Şimdi kısaca bu kelimeleri açıklayalım.

Esef: E-s-f mastarından türemiştir ve Râgıb el-İsfahânî'ye göre, birlikte hissedilen üzüntü ve öfkeyi ifade eder.[350] Acı sonrası kalpte oluşan intikam duygusu, ifade edilebilirse öfke, edilemezse esef/üzüntü hâline dönüşür.

Gam: Ğ-m-m kökü, bir şeyi gizlemeyi ifade eder. Güneşi örttüğü için buluta da "ğamâm" denir.[351] "Ğumme", karışık ve problemli iş, dert manalarına gelir. "Ğamra" ise, bulunduğu yeri örten fazla su demektir. Bu mananın uzantısı ise cehalettir. Yani cehalet, insanı örter.[352] Yine cehalet manasında olan ve bu kökten türemiş olan kelimeler, Kur'an-ı Kerim'de Mü'minûn Sûresi 54. âyet ile Zâriyat Sûresi 11. âyette de geçer. Ğamerat ise bela ve sıkıntı demektir.

Keder: Sefa'nın tersidir. Bulanıklık, üzüntü, can sıkıntısı manalarını taşır.[353] Tekvîr Sûresi'nin 2. âyetinde, "yıldızlar bulandığında" tabiri geçer (Bu yorumu, yukarıda açıkladı-

---

[350] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 62.

[351] *a.g.e.*, cilt 2, s. 292.

[352] *bkz. Kur'an-ı Kerim*, Yâsîn Sûresi: 9, (*...fe eğşeynâ hum...* -onları örtüverdik); Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*, cilt I, s. 304.

[353] Rağıb el-İsfahanî, a.*g.e.*, cilt 2, s. 456.

ğımız Târık Sûresi'ndeki "ümit yıldızı" sembolü ile birleştirirsek, acaba keder, gönlümüzdeki Târık yıldızının bulanık görülmesi manasını mı taşır? Doğrusunu Rabbimiz bilir.).

Hüzün: H-z-n mastarından gelir ve "yerdeki veya gönüldeki sertlik" manasını taşır.[354] Âl-i İmrân Sûresi'nin 153. âyet-i kerimesinde de, "...ne kaybettiğinize ve ne de başınıza gelene üzülmeyesiniz diye..." geçer. Acaba burada yine "yatay isteklerin" (benmerkezli dünyevi arzuların) işin sonunda sebep olduğu düş kırıklığına mı bir işaret vardır?

Hüsran: H-s-r mastarından türemiştir. "Hasr", soyunmak ve elbiselerini çıkarmak manasına gelir. "Hasîr"; zırhsız, korunmasız, âciz, yorgun, bitkin demektir (*ör.* ***nakâtun hasîrun***, eti ve gücü azalmış dişi deve demektir.). Yâsîn Sûresi'ndeki "***hasraten alel ibâd***" ise, "yazıklar olsun şu kullara" demektir.[355]

Yeis: Y-e-s mastarı ile ilintili olarak, "bir şeyden umudunu tüketmek" anlamını taşır.

Hâlbuki mehtap, bazen kasvetli ve karanlık bulutlar ardında saklı kalsa bile, hep bir ışık huzmesi -yine de- o bulutları yarar ve bize ulaşır. Bazen karşımıza bir insan çıkar, bazen beklenmedik bir ilham gelir, bazen de rüyalar öyle güçlü ve karşı koyulmaz mesajlar sunarlar ki hayata bakış zaviyemiz temelden değişir. Yeniden adım atacak gücü bulabilir ve varoluşun o karanlık ormanından çıkabiliriz. Korku ve ümit, insanın rasyonel akıl boyutunda cereyan eden duygulardır. Bunların kalbî boyutta oluşturdukları duygular da kabz ve bast'tır.[356]

"Sonuçta somut nedenlere bağlı korkuları veya varoluş korkusunu nasıl aşabiliriz?" sorusunun -âcizane görüşüme göre- cevabı; ne olursa olsun, sebatla, sabırla, tevekkülle, tefvîzle aksiyona devamdır. Gerçek aksiyon ise, dünyaya ve insanlara bir şeyler vermektir. İşte o en karanlık gecede, tüm korku ve acılarımıza rağmen vermeye devam edersek -hiç şüpheniz olmasın- önümüzde birdenbire "ışık yolu" açılır ve o emin, bereketli topraklara varırız.

> **(Onlar) yataklarından (geceleri) kalkarak korku ve ümit içinde Rablerine yalvaranlardır ve kendilerine geçinmeleri için verdiğimizden başkalarına harcayanlardır.**[357]
>
> Cenâb-ı Hakk sana Allah korkusunu verdi mi, bunu "*lâ tehaf*/korkma" hitabı say. Sana tabak yolladı mı, ekmek de yollayacak demektir. (Esas) korku, (dünyada) korkusu olmayanındır. Dert, burada dönüp dolaşmayan, gayret etmeyen kimsenindir.[358]
>
> Bir yandan havf'a, bir yandan reca'ya düştün mü, iki kanadın olur. Bir kanatlı kuş katiyen uçamaz, âcizdir.[359]

---

354 *a.g.e.*, cilt 1, s. 304.

355 *a.g.e.*, cilt 1, s. 310.

356 Kabz, yukarıda temas ettiğimiz gibi kalp yöresinde hissedilen daralma ve sıkışma hissidir. Sanki insan, bir cendereye sokulmuş gibi sıkıştığını ve boğulduğunu hisseder. Bast, tam tersi olarak, o yörenin ferahlaması, hafiflemesi, âdeta kuş gibi olmasıdır. Modern psikoloji -ilginçtir ki- bu hisleri de tanımaz ve araştırmaz.

357 Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Secde Sûresi: 16, s. 845.

358 Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt. III, beyit 493-6.

359 Hz. Mevlânâ, *Mesnevî* , cilt. II, beyit 1554.

Nefs-i Levvâme - İkinci Konumdan İtibaren Yaşanmaya Başlanan Hâller

Eğer varoluş ekolojisi temiz tutulmuş, uyarılara kulak verilip "Yap" denilenler yapılmış ve "Yapma" denilenlerden de uzak durulmuşsa, insan yavaş yavaş hayat sahnesini "yukarıdan" görmeye başlar. Nefs-i nâtıka; rollere, persona'nın sergilediği oyuna ve sahnede olup bitene, tiyatronun üst balkonundan bakmaya başlar. Hayat sahnesine ve oyunculara yukarıdan bakmak demek, ontolojik olarak bir üst katta, yani "levvâme" katında olmak demektir. Ne zaman oynadığımız rolü fark etsek -psikolojik açıdan- bir geri-özdeşleşme (*disidentification*) yaşarız. Yani bir manada, kendimizi o rolden kurtarır ve sadece o rolden ibaret olmadığımızı, aynı zamanda o rolü gören olduğumuzu anlamaya başlarız. İşte ileride idrak edeceğimiz gibi rüyaların en önemli fonksiyonu, hayat sahnesini bizlere yukarıdan, o "balkon"dan göstermeleridir.

Şimdi gelin, nefs-i emmâre konumunda yaşanan temel varoluş korkuları ve kaygılarının, nefs-i levvâme katından itibaren aşılmasına vesile olan hâllere bakalım.

Öncelikle, hayat sahnesine ibret gözüyle bakabilmek, korku/kaygı-ümit dengesinde ümidin ağır basmasıyla başlar (havf/reca'). Sanki varoluşun dayanılmaz karanlığı -seher vaktinde günün ilk ışıkları belirmeye başladığında olduğu gibi- ağarmaya başlar. Önceleri bize bir şekilde tamamen ümitsiz gelen siyah beyaz dünya, renk kazanır ve artık anlamlı gelmeye başlar. İnsan, gönlünde bir hafiflik hisseder; esef, keder, hüzün ve yeis azalır. Gelecek artık o denli kaygıya neden olmaz. İnsanın üstüne, nereden geldiği belli olmayan bir güven hâli iner. Aslında dış koşullar hiç değişmemiş, hatta bazen daha da kötüleşmiştir. Bu hâl, bir tür "deliliğe" benzer. Ortada hiçbir sebep yokken, gönül

hafifler ve yüzümüze bir tebessüm gelir. Dışarıdan bakan "Yahu sana ne oldu? Dün ne hâldeydin, bugün ne hâle geldin?" der... İşte bu hâl, rasyonel aklın anlamadığı, ama gönlün hissettiği değişimin ilk belirtisidir ve bu hâle "tevekkül" denir.

Tevekkül: Tevekkül, v-k-l mastarından türemiştir. Vekil ile bağlantılıdır. Bir kişiye güvenmek, onu kendi yerine vekil tayin etmek demek olan "tevkil" köküne yakındır.

Sanki nefs-i emmâre'nin karanlık sis tabakaları yarılmış ve donmuş kalpleri ısıtan güneş ışınları belirmiştir. Bu hâl, o dayanılmaz varoluş yalnızlığında insana, "Aslında sen yalnız değilsin!" mesajıdır. Evet, "Çabalarına devam et, yap dediklerimi yap, sınırları aşma, gerisini Bana bırak!" işaretidir. Hani o okyanusun ortasında, karanlık bir gecede kaybolmuş Polinezyalı gençler var ya... Onlar son gıdalarını tüketip de son sularını içerken birden, teknelerinin burnunun yakamoz tabakalarına ulaştığında beliren -ve aslında hiç de beklenmeyen- o ışığı[360] görmüşlerdir...

Tevekkül hâlinin hemen yanı başında, çok garip bir başka hâl daha belirginleşmeye başlar. Tasavvuf, buna "tefvîz" der.

Tefvîz: Tevekkül, başımıza olumsuz bir olay geldiğinde dayanma gücünü ifade ederken tefvîz[361], henüz o olumsuz olay başımıza gelmeden, ona hazır olma hâlidir.[362]

Bir başka deyişle insan, içinde yaşadığı belirsizlikler dünyasında geleceğe kaygı ile bakarken, bir tür antisipasyon (öngörüm) yaşar. Sanki olumsuzluklara karşı "aşılanıp", olabilecek olumsuz olaylar başa gelmeden evvel onları kabullenip rahatlar. Tefvîz hâlinin defalarca yaşanması sonucunda, insanın içinde oluşan derin güven hâline ise "sika" denir.

Sika[363]: "Sika", işin sonucunu henüz başındayken bir şekilde hissetmek, güven duymak ve ilahî iradeye teslim olmaktır.

> Acı tatlı hayat tecrübeleri ile yoğrulmuş, yaşlı bir dervişe sormuşlar: "Bütün bu yaşadıkların sonucunda, hayat mevzuunda hangi görüşe vardın?" Yaşlı adam gülümsemiş ve usulca "Ben O'nun huyunu bilirim" demiş...

Böylece nefs-i emmâre varoluş konumunda yaşanan temel varoluş kaygısı *(basic existential anxiety)*, nefs-i levvâme'ye doğru tekâmül edilmesiyle ve tevekkül, tefvîz, sika, teslimiyet hâllerinin devreye girmesiyle, temel bir güven ve ümit hâline dönüşür. Sanki gittikçe karanlıklaşan o varoluş gecesinde muhteşem bir mehtap çıkmış ve tüm dünya gümüşi bir renge bürünmüştür.

---

360 Allah'ın (cc) güzel isimlerinden "Hâdî"; yol gösteren, ışık tutan, hidayete erdiren manasını taşır.

361 İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, 1996, s. 257; Dr. Hayrani Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1997, s. 152.

362 Tefvîz, tefvîd (havale etme) ve tefevvûd ile bağlantılıdır. Eğer bildiğimiz gibi kronik kaygı rahatsızlığı *(chronic anxiety disorder)*, insanın geleceğe yönelik sürekli olumsuz beklentiler, hatta felaket senaryoları üretmek suretiyle bir düşünce ve duygulanım-varoluş tarzı ise; tefvîz hâlini yaşayabilme, bu acının devası olarak gözüküyor.

363 İsmail Rusuhi Ankaravi, *a.g.e.*, s. 258.

Korkular ve temel varoluş kaygısı kısmen de olsa aşılıp ümit/güven güneşi doğunca insan, kendini daha önce hiç bu oranlarda tanımadığı bir vadide bulur. Sanki bir dağa tırmanılıyordur da, zorlu bir tırmanışın sonunda yemyeşil bir yaylaya ulaşılmıştır. Bu yeni varoluş konumunda yaşanabilecek yeni hâller; önce bir sükûnet, sonra nereden geldiği belli olmayan bir coşku ya da tüm yaratıklara ve insana yönelik genel bir merhamet ile aşk/cezbe hâlleri olabilir.[364]

Sekîne/Sükûnet: Sükûnet, çok garip bir hâldir. Hiç beklenmedik bir zamanda ve ortamda, tam tersi bir reaksiyon göstermemiz gereken yerlerde bile, aniden üstümüze inebilir. Bu kavram, Kur'an-ı Kerim'de "sekîne" kelimesiyle ifade edilir.[365, 366, 367]

Sekîne'yi, tropik iklimlerde saatte 300 km'lere varan bir hızla dönen fırtınaların tam merkezinde hüküm süren ve rüzgârın 0 hızına düştüğü o sakin merkeze benzetebiliriz. Sanki fırtına bulutları birden dağılmış; etrafımızda şimşekler çakar, gök gürülder ve karanlık bulutlar dehşet verici bir ihtişamla çepeçevre dağlar gibi yükselirken, görünmez bir el gelmiş ve bizleri alıp o huzur, güven ve ümit telkin eden merkeze götürmüştür. Bizlere kaygı ya da korku üretmekte olan rasyonel akıl susmuş ve gönül âlemine adım atmamıza izin verilmiştir. Anladığımız kadarıyla hayatta yaşadığımız acılar, belirli bir düzeyi aştığında -nasıl ki fiziksel acılar belirli bir sınırı geçtiğinde bayılıyorsak- yine bir tür "bayılma" yaşıyoruz ve gönül âleminde Rabbimizin koruması altına giriyoruz. Bu mevzuyu aşağıdaki âyet-i kerime, çok açık bir mesaj olarak bizlere iletiyor.

> **Allah hiç kimseye taşıyabileceğinden daha fazlasını yüklemez: Kişinin yaptığı her iyilik kendi lehinedir, her kötülük de kendi aleyhine.**[368]
>
> **(Ey Muhammmed!) O ağacın altında sana bağlılıklarını bildiren müminlerden**[369] **Allah razı olmuştu, çünkü onların kalplerinden geçeni biliyordu; böylece Allah,**

[364] Nefs-i emmâre'nin havf hâlleriyle bu coşku arasındaki farkı şöyle açıklayabiliriz: İnsan, işlevselliği açısından ikiye bölünmüş bir varlıktır; bir yönden cüzi aklıyla, rasyonel bir merkezden hareket ederek dünya ilişkilerine (aslında daha önce tanımladığımız 4 ilişki kategorisine) girerken, diğer yönden gönlüyle de var olabilme potansiyelini taşır. Nefs-i emmâre, temel arzu ve isteklerin yönlendirmesiyle bir aksiyonu emrederken, gönül tam tersini fısıldayabilir!

[365] Rağıb el-İsfahanî'nin *Müfredât*'ında, "sekîne" üzerine şu ilginç notlara rastlıyoruz: Öncelikle sekîne, bir şeyin hareket ettikten sonra durması manasını taşıyor. Mesken kelimesi bu semantik anlam dairesindedir. Teskin olma hâli de sekîneden gelir ("Geceyi sizin istirahat etmeniz için elverişli hâle getirdi." *bkz.* Kur'an 10: 67). Yine bu kökten gelen ilginç bir kelime "miskin"dir ve hiçbir şeye sahip olmayan kişiye denir.

[366] Sekîne, Kur'an-ı Kerim'de yer alan bir kavramdır. "Gönül huzuru, gönül rahatlığı, ruh dinginliği" anlamlarına gelir. Mesela, tehlike karşısında ve savaş anında Allah-u Teâlâ, müminlerin gönlüne "sekîne" verir (*bkz.* Fetih Sûresi: 4, 18 ve Tevbe Sûresi: 26, 40) ve evliliklerde eşleri birbirine "sekîne" kazandıran varlıklar hâline getirir (*bkz.* Rum Sûresi: 21). Âdem ile Havva arasındaki "sekîne"den söz edilir (*bkz.* A'râf Sûresi: 189).

[367] Doç. Dr. Salih Çift, *Tasavvufta Sekîne Kavramı*, Uludağ Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2006, cilt 15, sayı 2. (*bkz.* http://home.uludag.edu.tr/users/ucmaz/PDF/ilh/2006-15(2)/M8.pdf)

[368] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Bakara Sûresi: 286, s. 86.

[369] ehl-i biât.

onlara bir iç huzuru bağışladı ve yakında gerçekleşecek bir zafer(in müjdesi) ile onları ödüllendirdi.[370]

İsmail Rusuhi Ankaravi hazretlerinin *Fakirlerin Yolu* adlı eserinde ise bakın sekîne-i kalp nasıl anlatılıyor:

> Sükûnet, saliklerin kalplerinde bir nurdur. Salik, bu sükûnet ve nur sayesinde korku ve endişelerini yener. Üzüntüsünde ve sıkıntısında ise o huzurla teselli bulur ve o nur, bâtına da (basınç gibi) zahire de akseden bir kuvvettir. Bu kuvvet, ashâb-ı Resûl'ün üzerinde çok bariz olarak görünürdü. Kendilerinden o kadar emindiler ki vakarlarından[371], yürürken sanki başlarının üstünde birkaç kişi oturuyormuşçasına dik ve sarsılmaz bir yapıya sahiptiler.

Hz. Mevlânâmız ise o sekîne ve vakar hâlini, bizlere şu beyitlerle sunuyor:

> Hani başında bir kuş olur da uçmasın diye canın titrer, yerinden bile kımıldayamaz, o güzel kuş havalanmasın dersin. Nefes almaz, öksürüğün bile gelse kendini tutar, o devlet kuşu uçar diye öksürmezsin bile...

İşte nefs-i emmâre mertebesinde yaşanan temel varoluş kaygısı azaldıktan ve beyin fırtınası dindikten sonra, nefs-i levvâme'den itibaren yaşamaya başladığımız lütf-u ilahî, sükûnet, huzur, dinginlik... Sekîne'nin hemen yanı başında olan ve ona akraba sayılan bir başka kelime ise "selam"dır.

Selam: Selam, öncelikle zahir ve bâtın hastalıklardan uzak olma demektir.[372] Diğer anlamları ise esenlik, barış, teslimiyettir.[373]

> **Ey Kitab-ı Mukaddesin izleyicileri! Şimdi size, (kendi kendinizden) gizlediğiniz Kitab'ın birçoğunu açıklamak ve bir kısmını da bağışlamak amacıyla Elçimiz gelmiştir. Şimdi Allah'tan size bir ışık ve apaçık bir ilahî kelâm ulaşmıştır, ki onunla Allah, kendi rızasını arayan herkese kurtuluşa götüren yolları gösterir, rahmetiyle onları karanlığın derinliklerinden aydınlığa çıkarır ve dosdoğru bir yola yöneltir.**[374]

Nüâs: Yine sükûnet ile bağlantılı son hâl ise, "nüâs"tır ve baygınlık, yarı uyku hâli demektir. Nüâs, aynı zamanda gönül huzuru ve rahatlık manasını da taşır.[375]

> **(Hatırlayın nasıl olmuştu) hani, katından bir güvence olarak, sizi bir iç huzurunun kuşatmasını sağlamış ve gökten üzerinize su indirmişti ki onunla sizi arındırsın, Şeytan'ın kirli vesveselerinden kurtarsın; kalplerinizi güçlendirip adımlarınızı sağlamlaştırsın.**[376]

---

[370] Muhammed Esed, *a.g.e.*, Fetih Sûresi: 18, s. 1048.

[371] Vakar; sükûnet, ağırbaşlılık, saygıdeğer olma, yumuşak huyluluk demektir, *bkz.* Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*, s. 893, Kur'an-ı Kerim, Nur Sûresi: 13; Azhab Sûresi: 33.

[372] Enbiyâ Sûresi: 69'da selâmet kelimesi, zararsız anlamında kullanılmaktadır.

[373] Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*, s. 601.

[374] Muhammed Esed, *a.g.e.*, Mâide Sûresi: 15-16, s. 188.

[375] *a.g.e.*, Meryem Sûresi: 62, s. 616.

[376] *a.g.e.*, Enfâl Sûresi: 11, s. 322.

Müjdeler olsun, hafif uyku uyuyan her kula![377]

Coşku/Sürur/Neşe: Nefs-i emmâre konumunda yaşanan temel varoluş kaygısı (havf) azaldıktan ve üstümüze o tatlı sükûnet geldikten sonra yaşanabilecek bir başka garip hâl ise, nereden geldiği belli olmayan bir neşe hâlidir.[378] Ankaravi hazretlerinden sürur konusunda öğrendiklerimize göre sürur, Allah'ın (cc) kendi katından verdiği müşahede ve vuslatı ifade eder. Ama sürur ile bağlantılı verilen âyet-i kerime, çok önemli bir özelliğe dikkati çeker[379]:

Ey İnsanlar! İşte Rabbinizden size bir öğüt, kalplerde olabilecek her türlü (darlık ve hastalık) için bir şifa ve (O'na) inanan herkes için hidayet ve rahmet gelmiş bulunuyor. Söyle (onlara), Allah'ın bu cömertliği ve rahmetiyle işte böylece sevinsinler: (sevinsinler ki) bu onların toplayıp biriktirdiği her şeyden daha üstün, daha iyidir.[380]

Bu özellik; kalp darlığı ve kalp hastalığı için gereken şifanın, alan varoluş konumundan, veren varoluş konumuna geçmekle, kederden sıyrılmakla mümkün olabileceğini gösteriyor. Bu süreç o kadar önemlidir ki, ne denli vurgu yapsak azdır. Eğer dar, karanlık, ümitsiz, sevgisiz bir varoluş konumundan daha ferah ve aydınlık bir varoluş mertebesine "sıçramak" istiyorsak, bu ontolojik sıçrama için infâk ve îsâr hâlleri, olmazsa olmaz bir zarurettir.

Ve bu ulaştığımız varoluş konumunda yeni bir hayat bizleri bekliyor; bir şeyler ölüyor ve bir şeyler diriliyor; o yeni benliğimizi ihtimamla terbiye etmemiz, yetiştirmemiz gerekiyor. İşte şimdi aşağıdaki âyet-i kerimeyi daha iyi anlıyoruz:

"Siz ey imana erişenler! Her ne zaman sizi, size hayat verecek bir işe çağırırsa, Allah'ın ve (dolayısıyla) Elçi'nin bu çağrısına icabet edin ve bilin ki, Allah insanla kalbinin (meyilleri) arasına müdahale etmektedir ve sonunda O'nun katında bir araya getirileceksiniz."[381]

"O hâlde, elinizden geldiği kadar Allah'a karşı sorumluluğunuzun bilincinde olun, (O'nu) dinleyin ve itaat edin. Ve kendi iyiliğiniz için karşılıksız harcamada bulunun: Böylece açgözlülüklerinden kurtulmuş olanlar, işte onlardır mutluluğa ulaşacak olanlar!"[382]

---

[377] Rağıb el-İsfahanî'nin *Müfredât*'ında s. 720'de geçen bu cümle, hem hadis-i şerîf hem de Hz. Ali (ra)'nın sözü olarak sunulmaktadır. (...) **Ve bu yüzden Allah onları o Gün'ün dehşetinden koruyacak aydınlık ve sevinç verecektir.** (*bkz.* İbn Ebi Şeybe, *Musannef*, [thk: Muhammed Avvame], XIII, 281.)

[378] *Müfredât*'ta s-r-r mastarından hareket ederek, sürur hakkında şu malumata rastlıyoruz: açığa vurulmayan sevinç. **"Allah (cc) yüzlerine bir aydınlık ve içlerine bir sevinç vermiştir."** (İnsan Sûresi: 11) Ayrıca bu konuda *bkz.* Bakara: 69, İnşikâk: 9, Abese: 38-39, Yûnus: 58.

[379] Orijinal metinde Ankaravi hazretleri, başka bir mealden hareket ederek metnimizin devamındaki âyet-i kerimeyi şöyle vermiş: **"Ey Muhammed! De ki: Allah'ın lütfu ve rahmeti sebebiyle, işte bunlarla sevinsinler; o, biriktirdiklerinden daha hayırlıdır."** (Yûnus Sûresi: 58.)

[380] Muhammed Esed, *a.g.e.*, Yûnus Sûresi: 57-58, s. 405.

[381] *a.g.e.*, Enfâl Sûresi: 24, s. 324.

[382] *a.g.e.*, Teğâbün Sûresi: 16, s. 1156.

Bakın, nefs psikolojisi açısından Kur'an-ı Kerim'in semantik analizi, bizleri nerelere götürdü... Yine sürur/neşe[383] mevzuunda Ankaravi hazretlerine geri dönersek, bu neşenin diğer nedenlerini de buluyoruz. Öncelikle neşe, üç tür üzüntünün ortadan kalkmasından sonra meydana çıkabiliyor. Birincisi, ontolojik yükselme umudunu yitirmenin getirdiği hüzün (Hakk'ın tarikinden kopma); ikincisi, alt bilinçdışına düşme korkusu (cehaletin karanlığına batma); üçüncüsü ise ayrı olmanın verdiği hüzün (tefrika korkusu).[384]

Daha üst nefs mertebelerinde sürur/neşe, marifetin artması ile irtibatlı görünüyor (ilm-i hicâbın keşfi, şühûd'a ermenin sürur). Yani müşahede ile insan ve eşyanın hakikatine yaklaşıldıkça mutluluk artıyor. En üst konumda ise, müşahede sürecinin artık süreklilik kazanmasının getirdiği, kusursuz bir mutluluk hüküm sürüyor.

Nefs-i levvâme katından itibaren, gittikçe artan oranlarda yaşanan sükûnet ile niçin ve nereden geldiği belli olmayan sürur/neşe hâlleri, insanda daha önceleri pek fark etmediği, önemli bir öz farkındalığın da zuhuruna neden olur. Tasavvuf bu hâle "telvin" der.

Telvin: Telvin'in tam manası, renkten renge girmek demektir. Yani insan, yaşadığı hâller eşliğinde değişik duygular hissederken, bir yandan da bu sürekli değişimi izleme yeteneğini kazanır. Bakın Yunus Emre (ks), bir dizisinde bu sürekli değişimi nasıl dile getiriyor...

Hak bir gönül verdi bana, hâ demeden hayran olur
Bir dem gelir şâdî (mutlu) kılur, bir dem gelir giryân (ağlayan) olur.
Bir dem sanasın kış gibi, şol zemherî olmuş gibi.
Bir dem beşaretten doğar, hoş bağ ile bostan olur.
Bir dem gelir söyleyemez, bir sözü şerh eyleyemez.
Bir dem dilinden dür (inci) döker, dertlilere derman olur.
Bir dem çıkar Arş üzere, bir dem iner tahtesserâ (toprak altı).
Bir dem sanasın katredir (damla), bir dem taşar umman olur.
Bir dem cehalette kalur, hiç nesneyi bilmez olur.
Bir dem dalar hikmetlere, Kalinus-u Lokman olur.
Bir dem dîv (dev, cin) olur ya perî, viraneler olur yeri.
Bir dem uçar Belkıs ile, sultan-ı ins-ü cân olur.
Bir dem varır mescidlere, yüz sürer anda yerlere.
Bir dem varır deyre (manastıra) girer, İncil okur, ruhban olur.
Bir dem gelir İsâ gibi, ölmüşleri diri kılar.
Bir dem girer kibr evine, Fir'avn ile Hâman olur.
Bir dem döner Cebrail'e, rahmet saçar her mahfile.
Bir dem gelir gümrâh (yolunu şaşırmış) olur, miskin Yunus hayran olur.

[383] Rağıb el-İsfahanî'den n-ş-e mastarı ile bağlantılı şu işaretleri alıyoruz: Bir şeyi (yeniden) meydana getirme ve onu eğitme, yetiştirme; yaratılış; kalkış (*bkz.* Müzzemmil Sûresi); inşa etme; teşekkül etme.

[384] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, s. 334.

Telvin, sanki bir tiyatro sahnesinin balkonundan, hayat boyu sahnede oynadığımız rolleri izleyebilme yeteneğini kazanmadır. Psikolojide, bir rolden bağımsız olma manasına gelen geri-özdeşleşmenin *(disidentification)* daha gelişmiş hâli, art arda gelen tüm hâlleri ve oynanan tüm rolleri, bir üst kattan ibret gözüyle müşahede edebilmedir. Bir rüyalar dizisi gibi gelip geçen dünya hayatında, iyi ve kötü sahneler sürekli birbirini izler. Patoloji, o sahnede oynanan rollerden biri ile aşırı derecede özdeşleşmeden kaynaklanır. Mesela, kendini yetersiz ya da suçlu hisseden bir rol veya alt kişilik, belirli bir süre sonra depresyona girerse, tüm hayat sahnesi kararmış gibi gelir. Büyük ihtimalle o alt kişilik, ayrıca alt bilinçdışının kompleksleri ve gölgelerinin tesiri altına girmiş, bulunduğu bilinç konumundan daha altlara doğru bir "düşüş" yaşamış ve ontolojik olarak da daha karanlık ve dar bir alana girmiştir. Üst katlarda yaşanan duyu ve duyguların letâfeti (basiret, müşahede vb.) azalmış; nazar, eşya ve insanın hakikatinden koparak daha yüzeysel ve statik hâle dönüşmüştür. Gönül devreden çıkmış, rasyonel akıl devreye girmiştir. Terapinin amacı, böyle rüya içinde rüya gören bir insanı bir manada "uyandırmak" ve o karamsar, ümitsiz, güvensiz alt kişiliğe kendini dışarıdan göstermektir. Eğer içgörü *(introspection)* oluşursa kişi, usulca o düştüğü rolden sıyrılır ve kendi depresif hâllerini "yukarıdan" izlemeye başlar. İşte geri-özdeşleşme diye tanımlanan süreç budur. Bu manada telvin; sadece bir rolü değil, zaman içinde zuhur eden tüm rolleri ve bu rollerin hâllerini, o rollerin hükmü altına girmeden izleyebilme yeteneğidir. Bilge salcının Siddhartha'ya, akıp giden hayat ırmağını göstermesidir.[385, 386]

> Vaktiyle birisi vardı; gönlü aşkla, yanışla dolu idi. Gündüzleri eline bir fener alır, çarşıda pazarda gezip dolaşırdı. Boşboğaz biri ona dedi ki: "Böyle güpegündüz elinde bir fenerle, her dükkânda ne arıyorsun? Mumla, fenerle gün ışığında ne arıyorsun? İnsanlarla alay mı ediyorsun?" O adam da "Her tarafta ilahî nefesle diri olan gerçek adamı, daha doğrusu gönlü ilahî marifetle dolu bir insanı arıyorum!" diye cevap verdi. "Böyle bir adam var mı?" Bu sözü duyan birisi dedi ki: "Ey hür bilgin! Görmüyor musun; bu çarşı, bu pazar adamlarla dolu?" Elinde fener olan adam: "Ben" dedi, "İki yol ağzı caddede; hiddetlendiği, öfkelendiği zaman, hırsa ve şehvete kapıldığı vakit kendine hâkim olan, nefsani isteklerini yenen kişiyi arıyorum!"[387]

"Aşağılarda" akıp giden hayat sahnesinde peşpeşe gelip giden rollerimizi izlerken, bir yandan da üst âlemin müşahedesine devam edebilmek ise "temkin"dir.

Temkin: Kök anlamı mekânet, mekân tutmadan gelir.[388]

---

385 Telvin konusunda Şeyh Şehabeddin Sühreverdi hazretlerinin, *Gerçek Tasavvuf - Avârifü'l Meârif* kitabına (Semerkand Yay., s. 663 ve 686) ve Ankaravi hazretlerinin *Minhacü'l Fukara* kitabına (İnsan Yay., s. 334) başvurabilirsiniz.

386 bkz. Hermann Hesse, *Siddhartha*, Can Yayınları, 2013.

387 Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C, Ötüken Yayınları, cilt 5-6, beyit 2887-2890.

388 Rağıb el-İsfahanî, m-k-n mastarını, bir şeyi içine alan yer diye tanımlar. İlginç bulduğumuz diğer yakın akraba semantik manalar; kertenkele yumurtası ve "kevn"dir (var olma, vücud, mevcudiyet). (*bkz.* Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, s. 619.)

Şeyh Şehabeddin Sühreverdi hazretleri, *Gerçek Tasavvuf - Avârifü'l Meârif*'inde temkin konusunda şöyle buyurur:

> Bizim temkinle kastımız, kulun ebediyen mana âlemine ait keşfini ve müşahedesini devam ettirmesidir. Daima ilerlemeye açık olmasıdır. Ve nefsani isteklerin hicabından (örtmesinden) kurtulup, saflaşmasıdır.[389]

Yine bizim nefs psikolojisi mantığıyla anlamaya çalışırsak; temkin, hayat oyununu görürken, bir yandan da hedeften kopmama ve gelişime açık olma hâlidir.

> Siddhartha hayat ırmağına hayretle bakarken bilge salcı, elini usulca Siddhartha'nın sırtına dokundurur ve "Artık bilensin, peki şimdi?.." der.[390]

Müşahede, sadece hazırlık safhasıdır. Aksiyon olmadan müşahede "Gestalt"ı kapanmaz, felah (varoluş sıçraması, etrafımızı sarıp örten zarı yarıp geçme) yaşanmaz. Yani sadece içgörümü artıran bir psikoterapi, -eğer bizleri "alan" varoluş konumundan "veren" varoluş konumuna geçirtmemişse- yarım kalmış demektir. Bu örnekte de gördüğümüz gibi derin tasavvufi hâller, sadece tasavvuf yolunda özel eğitim alan kişilere mahsus değil, hepimiz için geçerli gerçeklerdir.[391]

Merhamet: Nefs katlarında yukarıya doğru tekâmül esnasında, insanın bazı temel değişimlerden geçtiğini gördük. "Rasyonel" fırtına dinince ve akıl, yerini kalbe bırakınca, çok hoş bir sükûnet benliğimizi sarar ve bize huzur getirir. Bu durum bilâistisna her insanın yaşadığı, ancak modern psikolojinin pek araştırmadığı bir hâldir. Zihin fırtınasının rüzgârı dinince insan, bir yandan da nedensiz bir neşe, genel bir mutluluk ve haz durumu yaşayabilir.[392]

Bu neşe hâli, sıradan arzu ve isteklerin yerine gelmesi ile oluşan "doyum" hâlinden başka bir hâldir. Biz burada, hiçbir dışsal neden olmadan zuhur eden bir neşe hâlinden söz ediyoruz. İşte bu süreç içinde, yine nereden ve nasıl geldiği belli olmayan bir başka hâl meydana çıkar: merhamet. Merhamet; insan, tabiat ve eşyaya yönelik genel bir sevgi ve muhabbet hâlidir. Ayrım yapmadan, gönlümüzden dalga dalga tüm dünyaya yayılır. Sanki artık kaba sığmayan bir "enerji" taşmış ve uzak yakın tüm çevremize yansımaya başlamıştır. İlk aşamalarda merhamet o "ufacık" gibi görünen insan kalbinden -güneş ışınları gibi, ayrım yapmaksızın- tüm dünyaya, hatta tüm evrene yayılır. Uzayın derinliklerindeki bir kara delik, nasıl çevresindeki maddeyi yutup yok ediyorsa, merhamet de

[389] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, s. 335.

[390] Bu yorum, orijinal romanda geçmez. Yazarın kendi eklemesidir.

[391] Sistematik tasavvuf eğitimi, insanı kabı aldığınca makam sahibi yapar ve geriye dönüş ihtimalini, yani alt katlara düşüş ihtimalini azaltır. Psikolojik destek ise güzel hâller yaşanmasına vesile olarak, nefsini bilme yeteneğini geliştirebilir; ama makam sahibi yapmaz.

[392] Coşku için kullanılan "nedensiz, mesnetsiz" kavramları, kaygı için de kullanılır *(free floating joy versus free floating anxiety)*.

tam tersi bir süreç içinde -ama daha güçlü bir şekilde- temas ettiği her insanı ve her şeyi var eder, asli varlığına kavuşturur.[393, 394]

Bu genel merhametin yanı sıra -insan kalbini bir merceğe benzetirsek- bir de özel merhamet vardır. Özel merhamet, genel merhametin herhangi bir nesneye veya insana odaklanmış hâlidir. İnsan, cüzi iradesini kullanarak "kalp merceğini" hareket ettirip merhameti istediği nokta üzerine yoğunlaştırabilir. Merhamet, kök anlamı olarak Rabbimizin "Rahman" isminden gelir.[395]

Rahman'ın rahmeti; ezelden bugüne kadar yaratılmış her varlık üzerine anbean yansıyan iyilik, sevgi, ihsan, şefkat ve muhabbet ışınları gibidir. Nasıl ki güneş, maddi dünyamıza hayat veriyorsa; rahmet de tüm varlığı gerçek manada var eden, koruyan, gözeten, sonsuz sevgidir. İbn Arabi hazretleri, *Fusûs*'unda çok manalı bir mecaz ile "rahmet"i, Rahman'ın nefesi (*en-nefesu'r-rahmani*) diye de tanımlar.[396]

İşte bu rahmet dalgalarını mükemmel bir alıcılıkla yakalayabilen -benzetmeyi mazur görün- "çanak anten", insanın gönlüdür. İlahî merhamet bu çanak antende yoğunlaşır, kalp merceğinden geçer ve dünyaya yansır. Bu merceğin ince ayarı yapılırsa ilahî rahmet, Rahîm ismi hâline dönüşür ve bir insan veya herhangi bir nesne üzerine odaklanır.[397]

Rahîm, aynı zamanda "**yaratılmışların en hayırlısı**" (*bkz.* İsra Sûresi: 70) olan insanlar arasında, "sanki yaratılmış değil de 'Yaratan'" olan hanımefendilerin, analarımızın bizleri koruyup, gözetip, besleyip dünyaya hazır hâle getirdiği anatomik organın da adıdır! Bakın üzerine derin bir şekilde tefekkür ettiğimizde dilimiz, ne muhteşem zenginlikler ihtiva ediyor.

Aşk: Aslında "Aşk anlatılmaz, yaşanır." deyip bu konuyu kapamak lazım; ama Hz. Ali (ra) Efendimizin buyurdukları gibi, "**İlim bir nokta idi, cahiller onu çoğalttı**" lafzından hareket ederek, anlatılmazı kelimelerle anlatma cehaletine gidelim.[398]

---

393 Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, çev. A.Y. Özemre, Kaknüs Yayınları, 2005, s. 174.

394 İbn Arabi'nin (ks) ilahî ontolojisine (varlıkbilim) göre rahmet; bir yandan hissî durumlar olan merhamete, sabıra, acımaya, iyiliğe, ihsana delalet ederken, diğer yandan "eşyayı mevcut kılma, onlara varlık verme fiili"dir.

395 Rağıb el-İsfahanî' nin *Müfredât*'ından öğrendiğimize göre r-h-m mastarı, öncelikle incelik ve ihsana işaret eder ve "Rahîm" kelimesi ile de yakın "akraba"dır.

396 Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, çev. A.Y. Özemre, Kaknüs Yayınları, 2005, s. 195.

397 İbn Arabi (ks), bu süreci "merhum" (kendisine rahmet edilmiş) makamından "Rahîm" makamına yükseliş olarak tanımlıyor. (*bkz.* Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, çev. A.Y. Özemre, Kaknüs Yayınları, 2005, s. 194.)

398 Tasavvufun sonsuz sayıda tanımı vardır. Bunlar, sonsuz kesitleri olan bir elmasa bakmaya benzer. Her kesit başka bir hakikati yansıtır ve her hakikat her an yenilenir. Bu yüzden dervişe "zamanın oğlu/ibnü'l-vakt" derler. İşte bu tanımlardan biri, "kusursuz aşk"tır. Âşık olunmadan bu yolda

Aşkın mekânı kalp ve "gönül" olduğu için, bu iki kavrama biraz yakından bakalım. Tasavvufu biraz değişik bir bakış açısından değerlendirirsek, onu bir "aşk hikâyesi" *(love story)* olarak da tanımlayabiliriz ve bildiğimiz gibi aşkın simgesi de kalptir. Tüm aşkların ötesinde olan bu gerçek aşk, insan ve onu yaratan Allah'ı (cc) arasında, ezelden ebede kadar sürecek olan, geçici olmayan, hakiki, saf aşktır. Sûfîler, diğer tüm aşkları bu "gerçek aşk"ın bir karikatürü olarak görürler.

> Mecnun'un Leylâ'sına olan aşkı, ancak Leylâ'ya kavuşana kadardır." Leylâ'yı görünce Mecnun "rüya"dan uyanır![399]

Rabbi ile insan arasındaki bu aşk, insanlığın belki de en yüce sırrıdır ve -evrenin oluşundan hayat mucizesine kadar- tüm akıl almaz olgular, bu "aşk"ta gizlidir. Büyük dinleri tebliğ edaen nebilerin hayatlarına baktığımızda görürüz ki; şeri hükümler (dini uygulama yöntemleri) dinin kabuğuysa veya rasyonel yönüyse, çekirdeğe doğru indikçe hâkim olan duygu, sevgidir ve o çekirdeğin merkezindeki sevgi, "aşk" hâline dönüşür.

> Aşk öyle bir ateştir ki, tutuştuğunda, etrafındaki her şeyi yakıp kül eder, Allah'tan başka...[400]

Sıradan bir iç diyalog hâlinde başlayan insan-Rabb ilişkisi, peygamberlerin hayatlarına baktığımızda, bir süre sonra akıl almaz bir muhabbete dönüşür. Her peygamber, Rabbinin aşkı ile yanıp tutuşur ve olabilecek her türlü fedakârlığı, "Sevgili"sinin rızasını

---

yürünmez, âşık olmadan can verilmez. Bu açılardan tasavvufa başka tanımlar verecek olursak tasavvuf, bir "aşk hikâyesi" *(love story)*, bir başka açıdan ise "ölmeden evvel ölme sanatı"dır *(the art of dying before dying)*. Aşk, mürşitle başlar ve insan farkına varmadan gerçek hayat olan "Hayy" âlemine doğru bir yolculuğa çıkar. Bunun adı da seyr-i sülûk'tur. İlk gelinen vadi, ilme'l yakîn vadisidir. Burada ilim, kaba bilginin letâfet kazanmış hâlidir. Bu tahkikat (araştırma) dönemi gereklidir, ama işin sadece başlangıcıdır. Sonra ayne'l yakîn (görerek anlama, yakınlaşma) vadisine gelinir. Burada artık nazar, usulca müşahedeye (aktif bir sürece şahit olma/*witnessing*), basirete, rü'yete dönüşmeye başlar. Duyu ve duygular olağanüstü bir keskinlik ve derinlik kazanır. Bu yeni yetenekler, nefs katlarında yükselmenin bir işaretidir. Sıradan bilinç aşılarak hayret bilincine geçilir. Hayret hâlinde yaşayan ya da yaşamayan her nesne, özellikle de insan, sanki daha önce hiç görülmemiş gibi yepyeni bir gözle görülür. Rasyonel görüş, yerini kalbî görüşe bırakır. Asıl insani olan görüş, kalbî görüştür. (Sûfî psikolojisi anlayışında, insanın, bulunduğu katlara göre, değişik bir "bilebilme" yeteneği vardır. Bu manada epistemoloji, statik hâlden dinamik bir hâle dönüşür -*multi level dynamic epistemology*). Kalbî görüşe geçildiğinde marifet, hikmet ve feyz kapıları açılır ve dünya bambaşka bir anlam kazanır. Tüm bu yolculuk esnasında yolcu, bir yandan da doruk deneyimler *(peak experiences, bkz.* Abraham H. Maslow, *Religions, Values, and Peak-Experiences*,Penguin Books, 1994) yaşamaya başlar. Bu doruk deneyimler; anlamlı rastlantılar (tevafuk), hatta küçük kerametler hâlinde zuhur eder. Ancak mürşidin dışında kimseye anlatılmaz ve üstünde durulmaz. Durulmaz çünkü bu aşamada yolcu, bunları kendinden bilme riskini taşır ve bu süreç, kişiyi C.G. Jung'un haklı olarak işaret ettiği "ego şişmesi"ne *(ego inflation)* götürebilir. Yeni Çağ manevi arayışlarının en büyük riski de zaten budur. Son vadi ise, "hakke'l yakîn" vadisidir. Artık burada insan, hakikat şehrini sadece rasyonel aklıyla bilmez; orayı görmüş ve sonunda o şehrin bir sakini olmuştur.

399 Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Şefik Can, Ötüken Yayınları, cilt 5, s. 586-88.

400 Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*, MEB Yayınları, cilt 5, s. 587-590.

kazanma uğruna yapar. Gözünü kırpmadan kendini ateşe atar, hatta canı gibi sevdiği oğulcuğunu kendi elleri ile feda etmeyi göze alır (*bkz.* Hz. İbrahim'in (as) kıssası). Tüm acısına ve hastalıklarına rağmen, vücudunu kemiren kurtlar derisinden düştüğünde, "Madem sizin nasibiniz bendenmiş, buyrun yiyin" diyerek o kurtları yine düştükleri yere koyar (*bkz.* Hz. Eyüp'ün (as) kıssası).[401] Koyar, çünkü Rabbe hissedilen aşk ve muhabbet, canlı cansız tüm varlığa yansır. Gautama Buda -peygamber olup olmadığını Allah (cc) bilir- sırf bu gerçeğe ulaşma yolunda saltanatını ve sarayını terk edip kendini ölüme yaklaştıran bir zahid hayatı sürdürerek, canı pahasına bu sırrı çözmek için bu yola baş koyar. İbrahim Edhem hazretleri tacını tahtını terk eder. Hz. Musa (as); çöllerde, dağ başlarında, sarsılmaz bir azimle O'nu arar ve sonunda emeline vasıl olur. Sanki karşı koyulmaz bir çekim gücü, bazı insanları gittikçe artan oranlarda kendine doğru çeker ve insan, o merkeze vardığında yanar tutuşur ve geriye sadece aşk kalır.

> O mescit, sanki bir mum idi. O misafir de pervane (kelebek). O pervane huylu kişi, cam ile oynadı. Mumun ateşine atıldı.
>
> Ateş, pervanenin kanadını yaktı ama, aleve atılması pek mübarek, pek kutlu geldi de, ona daha güzel bir başka kanat ihsan edildi.
>
> O bahtı kutlu misafir, bir ağaçtan ateşin parladığını gören Musa'ya benziyordu.
>
> Hz. Musa hakkında, Allah'ın lütuf ve yardımı pek fazla idi. Onun ateş sandığı, aslında nur idi.
>
> Oğlum, sen de Allah adamını, veliyi görünce, onda beşeriyet ateşi var sanıyorsun.
>
> Sen, onu kendin gibi biliyor, kendi nefsine kıyas ediyorsun. Kendi noksanından ötürü, onda beşeriyet sıfatı görüyorsun. Boş zannın ateşi ve dikeni, bu yandadır.
>
> Musa'nın ağacı da, o mana ışıkları ile dopdolu. Sen o parlayana ateş deme, nur de. İlahî nur adını ver.
>
> Bu dünya nimetlerini, varlıklarını terk etmek, maddeyi ayak altına almak, insana ateş gibi yakıcı görünür. Fakat Hakk yolcuları, o ateşe ehemmiyet vermediler, yollarına devam ettiler; sonunda gördüler ki, o ateş değil, nur imiş.
>
> Şunu iyi bil ki, dinin mumu olan veli, yüceldikçe yücelir, alevlendikçe alevlenir, din mumu, diğer mumlara benzemez. Bildiğimiz mumlar, yandıkça eksilir, nihayet yok olurlar.
>
> Bu maddi, zahirî mum nur görünür, fakat sevgiliyi yakar; din mumu ise, görünüşte ateştir, fakat ziyaretçilere, dostlara gül, gülzâr kesilir.
>
> Bu zahirî mum, aydınlık vermek suretiyle bir hoş iş görür. Fakat dinin mumu olan insan-ı kâmil ise vuslat zamanında gönlü aydınlatır.[402]

Sadece bu çok özel olan insanlar değil, aslında tüm insanlık âşıktır; ama dünya hayatının devamı için, dünya sevgisi de insan kalbine ilahî hüküm tarafından nakşedilmiştir. Fakat bu sevgi, değişime açık ve tekâmül potansiyeli olan bir sevgidir. Tabii ki

[401] Kur'an-ı Kerim, 38: 41; 21: 83, 84.

[402] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî,* çev. Ş. C, Ötüken Yayınları, cilt 3-4, beyit 4365.

20'li yaşlardaki gençler birbirlerine âşık olmalıdır. Yoksa insan nesli devam etmez. 30'lu yaşlarda sahip olma tutkusu olmalıdır ki ticari hayat mümkün olsun. E. Erikson'un insan kişiliği gelişim şemasında[403] açıkladığı gibi, her hayat döneminin belirli yönelim, amaç ve hedefleri olabilir; ama tüm bu "hayat oyunu" esnasında insan -eğer kalbinden kopmazsa- bir yandan da için için, gerçek sevgi ve aşkın ne olduğunu hisseder. İşte bu yüzeye paralel seyreden içkin duygu nedeniyle (gerçek aşk hikâyesi -*the true love story!*-) o insan, kendini dünyaya tamamen kaptırmaz. Anakronik (o zamana ait olmaması gereken) duygu ve davranışlar sergilemez. Temkin ve itidal ile varoluşunu sürdürür ve olgunlaştıkça, Gerçek Sevgili'nin rızasını kazanacak bir hayat tarzı yaşamaya başlar. Bu bir temel varoluş tarzı değişimidir, gerçek özgürlüktür. Çünkü sınırlı ve geçici olana yönelik olan "aşk", sonunda hüsranla bitecektir. Ancak sınırsız ve sonsuz olan "Sevgili", sevilmeye ve âşık olmaya değerdir.

Bu anlatılanların güncel psikopatolojide de önemi vardır. Mesela varoluş kaygısı ve ölüm korkusu (*ör.* kronik kaygı sendromu, panik ataklar vb.), bilindiği gibi gittikçe daha sıklıkla görülen bir nefs rahatsızlığıdır. Psikiyatrların muayenehaneleri, yoğun acı çeken bu insanlarla dolup taşar ve ilaç endüstrisi, milyarlarca dolarlık kazançlar elde eder. Depresyon ve genel kaygı sendromuna fenomenolojik bir açıdan bakarsak; acaba bu yoğun acıların ana nedenlerinden biri, "Sevgili"yi yanlış zamanda, yanlış yerlerde aramamız olabilir mi? Art arda yaşanan düş kırıklıkları (geçici dünyanın kayıpları, gençlik, güzellik, mal mülk, şan şöhret vb.) birikim yaptığında anlamsızlık, amaçsızlık, aidiyetsizlik, nihilizm ve genel hayat bıkkınlığı üstümüze çökebilir mi?

Sûfîler, bu aşk kapısının gönül olduğunu söylerler ve gönlün bedende bulunduğu yeri, kalbin bulunduğu yer ile eş mekânda görürler. Tasavvuf, Kur'an-ı Kerim'den esinlenerek, insanı "kutuplaşmış bir varlık" olarak tanımlar. İnsanın bir dünyevi yönü, yani içinde bulunduğumuz şu zaman-mekân âlemindeki yönü, bir de uhrevi yönü vardır. Bu iki yön, bir yandan birbirlerine sanki ince bir göbek bağı ile bağlı, bir yandan da görünmez bir duvarla birbirlerinden ayrıdır. Basitçe ifade edersek dünyevi yanımız, "yatay" istek ve arzuların hüküm sürdüğü nefs-i emmâre'dir. Bu konumda rasyonel zihin aktivitesi ön plandadır ve gönlün sesi, bu "gürültü" ve "uğultu"dan pek duyulamaz. Sanki radyoda çalan, muhteşem bir senfoninin nağmeleri ve onun derin anlamlar taşıyan sözleri, parazitlerin cızırtısı yüzünden net çıkmaz.[404]

[403] E. Erikson, *Identity a life cycle, Selected Papers, Psycological Issues* 1 (1), 5-165.

[404] Modern hayat, rasyonel aktiviteyi artık dayanılmaz boyutlara getirmiştir. Televizyon, internet, cep telefonları, tüketim toplumunun ve reklam endüstrisinin körüklediği arzu ve istekler, büyük şehirlerin arka plan uğultusu, -kırsal kesime göre daha dar alanlarda- tabiattan kopmuş bir şekilde sürdürülen hayat tarzları, bedende birikmiş enerjinin fiziki faaliyet ile dışa vurulamaması gibi tesirler, rasyonel aktiviteyi artırır. Fazla uzağa gitmeye gerek yok; yakın çevremizdeki bir dağ köyüne gitsek, insanlardaki bu temel değişikliği hemen fark ederiz. Büyük şehirlerden gelenler, o yörük dedelere ve ninelere hayran olurlar. Onlar da şehirlilere biraz deli gözüyle baksalar da edeplerinden dolayı pek belli etmezler.

Uhrevi, yani sonsuzluk âlemimizin giriş kapısı ise gönlümüzdür (Eskimolardan Avustralya aborjinlerine kadar tüm medeniyetlerde kalp diye de ifade edilir). Gönül alanına girdiğimiz andan itibaren, rasyonel parazitler azalır ve o muhteşem senfoninin nameleri netleşir. Duyular daha keskin bir hâle dönüşür, nazardan müşahedeye *(awareness)* geçilir. Eşya ve insanın sadece yüzeyi değil, derinlikleri de hissedilmeye başlanır. Duygular da letâfet kazanır ve mesela sahip olma tutkusu ile başlayan sıradan "sevgi", aşka doğru gelişmeye başlar. İnsan bu alana girdiğinde sanki yeni bir dünyaya adım atmıştır. Yaşadığı yeni duyu ve duygular nedeniyle her şey ve her insan, yeni bir anlam kazanır. Aidiyetsizlik, yerini gerçek vatanında olma duygusuna bırakır. İşte bu alana adım attıktan sonra, insanın ölüm, anlam, yalnızlık, özgürlük gibi "son soruları" da kendiliğinden cevap bulur.[405]

İşte çok daha ulvi duyguların var olduğu bu gönül âleminin doruklarında, potansiyel olarak hep var olmuş olan yüce kimliğimiz, İslam ve tasavvufun "Can" diye tanımladığı, gerçek benliğimizdir. Tasavvufu, bu saf gönüle, yani "Can"ımıza ve gerçek aşka doğru tekâmülü sağlayan gelişme metodu diye de tanımlayabiliriz. Bazı mutasavvıflar, içimizdeki bu Hazret-i İnsan potansiyelini "göklerdeki ikizimiz" olarak adlandırırlar.[406] Tüm insanlık, zaman ve mekân kaydı dışında bulunan o "göklerdeki ikizine" varmayı ezelden beri arzulamış ve aslında hapis kaldığı şu kısıtlanmışlıklar dünyasından hep kurtulmak istemiştir. Görünmez duvarları aşmak ve önce "göklerdeki ikizine", sonra da rızasını kazanmak için Rabbine varmak... Olabilecek tüm motivasyonların "anası", doğru veya yanlış atılan her adımın gerçek manası ve eda edilen farz ve nafile ibadetlerin nihai amacı budur.

Buraya kadar insanın yaşayabileceği hâllere, onları biraz genelleştirerek, psikoloji ilmi açısından baktık. Nitekim nefs-i emmâre katındaki korku ve ümitle başladık ve aşka vardık. Ama aslında insanın tekâmül süreci boyunca yaşayabileceği hâller, çok daha geniş bir yelpaze üzerinde oturur *(spectrum of states)*. Gelin, şimdi insanın hayatı boyunca yaşayabileceği hâl repertuvarına daha derinlemesine bakalım ve henüz temas etmediğimiz hâllerle konumuzu tamamlayalım.[407]

---

[405] I.D. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, Kabalcı Yayınları, 2011.

[406] *bkz.* s. 146.

[407] Hâller konusundaki ısrarımızın nedenlerinden bir tanesi, özellikle Yeni Çağ manevi arayışları çerçevesinde insanın gittikçe daha fazla oranlarda -klasik psikoloji ilminin bilmediği, ama tasavvuf erbabının aşina olduğu- "yeni" hâller yaşamasıdır. Burada tehlike, bu hâllerin varlığını ve niteliğini bilmeyen psikiyatr ve psikologların, kestirme yoldan giderek, bu olağanüstü duyguları "patoloji", yani "delilik" olarak yaftalamalarıdır. Gerek psikospiritüel krizler, gerekse daha sıradan manevi arayışlar çerçevesinde yaşananları hastalık olarak görmek ve antidepresif, hatta antipsikotik, nöroleptik ilaçlar vermek, bazı durumlarda tam tersi etki yapabilir. Hem "hasta" bir teşhisle ömür boyu damgalanabilir, hem de yaşanan krizin fenomenolojik yönü göz ardı edildiği için derin anlamı kavranamaz ve doğmakta olan bebek, doğum kanalına hapsedilir.

Hâl Yelpazesi (*Spectrum of States*)[408]

Tövbe-Nedamet-Sabır

Tövbe: İnsanın bitip tükenmeyen anlam arayışı esnasında geçip giden zamanı ve hayatın akışını "dışarıdan" izleme arzusu hep olmuştur ve olmaya devam edecektir. Çünkü insan, yaratılış yapısı gereği "kabına sığmayan" bir varlıktır. Bu nedenle, daha önce naklettiğimiz gibi bilge salcı, Siddhartha'yı, ırmaktan geçip giden hayatı izlemeye davet eder.

Nefs psikolojisi açısından bu süreç bizde geçmiş ve güncel hayatımızı bir üst konumdan (nefs-i levvâme'den) ibret gözüyle görebilme kabiliyeti uyandırırken, bu üst-görüş (tefekkür) sayesinde, gereken dersi almamızı ve "rota düzeltmeleri"ni yapmamızı sağlar. Eski rotadan dönülür ve bizi amaçladığımız hedefe götürecek daha doğru ve kısa bir yol seçilir. Bilge salcı (aklıselim, vicdan), "ırmakta" amaçsızca bir o yana bir bu yana yönelen yolcuya gülümseyerek seslenir ve yolculuğa devam etmesi gerektiğini hatırlatır. Yepyeni sahiller, güzellikler, daha önce hiç tatmadığı duyu ve duygular onu beklemektedir. Rota değiştirememenin değişik nedenleri olabilir. Ama en önemlisi, insanın "denizden" kopmuş bir damla olduğunu kabul edememesidir. "Ben damlayım" deme idrakına, kulluk bilinci denir.[409]

---

[408] Bu bölümde sıralayacağımız hâlleri, İsmail Rusuhi Ankaravi hazretlerinin (ks) *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu* kitabından esinlenerek, ana hatlarıyla sizlere sunuyoruz. Ayrıca yine Erzurumlu İbrahim Hakkı hazretlerinin (ks) *Marifetname*'si ve Şeyh Şehabeddin Sühreverdi hazretlerinin (ks) *Gerçek Tasavvuf - Avârifü'l Meârif*'ine ek olarak, Hâce Abdullah el-Ensârî el-Herevî'nin *Tasavvufî Mertebeler* ve Abdülkerim Kuşeyri'nin *Kuşeyri Risalesi* kitaplarından da yararlanacağız.

[409] Kul, k-l-l kökünden gelir ve bir şeyin parçalarının birleştirilmesinden doğan bütünü anlatır. (Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 494.)

Ben ve Rabb tanımı, böylece idrak edildikten ve "yıldızlar kapısından" (secde ve beş vakit namaz) geçildikten sonra kopmuş temas yeniden canlanır. Bu arada bu teması bozacak olanlar, yani bize "Yapmayın!" diye emrolunanlar, kendi menfaatimiz için artık yapılmaz. Mesela, yolcunun kafası dumanlıysa, gelen ikaz ve önerileri tabii ki duyamaz. Kulluğu kabul edememenin ve tövbe dönüşünü yapamamanın önemli sebeplerinden bir diğeri ise, gurur ve kibrin yanı sıra, insanın kalbini kemiren çok derin bir hastalıktır. Bu hastalığa şüphecilik denir.[410]

Bu durumda insan, varoluş ırmağında dönüp durur. Ama akıllı, feraset sahibi insan, hatalarından ders alır ve gereken düzenlemeleri yaptıktan sonra, hayat yolculuğuna devam eder.

Rüyalar, bu varoluşsal dönüş için çok önemli ipuçları verir. Doğru (rahmani) rüya tabiri, zaman ve mekân ötesi boyuttan dünya sahnesine bakmak gibidir. İşte hayat sahnesine inip, aslında bizler olan oyuncuların yönünü değiştirip, onları daha anlamlı bir rol oynamaya teşvik etmeye tövbe denir. Şimdi tövbenin semantik manalarına bakalım...

T-v-b mastarının en anlamlı manalarından biri "dönüş"tür.

Ben yalnız O'na dayandım, dönüş O'nadır.[411]

Yani "yukarıdan", aşağıda olup biteni gördükten sonra, "Hataları anladım ve bazı varoluş tarzlarımda değişiklik yapmaya, rota değiştirmeye karar verdim" demektir.

> Tövbe öyle bir şeydir ki, onu kitap sayfalarında bulamazsın. Amel (aksiyon) olmadan, sözle tevbe olmaz. Asıl tövbe odur ki, kötülük bir daha yapılmamaya candan azmedile! Kötülük bırakılınca, artık kalbe ölüm yoktur.
>
> Hz. Pîr İbrahim Düsûkî (ks)[412]

Yukarıda alıntıladığımız metinde bizlere çok önemli bir müşahede sunuluyor: kalbî ölüm. Demek ki insan, hayat ırmağının akışında bilmeden, sezgisel olarak daha üstün bir hayatı veya varoluş mertebesini aradığı için duraklamayı kabul edemez, yerinde duramaz ve "yolculuğa" çıkar.

Fakat bilerek veya bilmeyerek tekrarlanan hatalar, hem kendi kendimize hem de çevreye yaptığımız kötülükler, bu yolculukta duraklamaya sebep olur ve girdaba kapılmışız gibi ilerlememizi engeller. Gerçek hayatın yaşandığı yeni alanlara ulaşmamız gecikir.

Tövbe ve insanın sonsuz tekâmül potansiyelini açıklayan en anlamlı menkıbelerden biri, Hz. Mevlânâ ve Hz. Şems-i Tebrîzî'nin (ks) ilk karşılaşmalarında aralarında geçen şu diyalogdur:

> 1244 tarihinin sıcak bir yaz gününde, Doğu Anadolu dağlarının ücra bir köşesindeki bir yayladayız. Yüce bir çınar ağacının hemen yanı başında bir çeşme, biraz ötede çi-

[410] *ör.* agnostisizm, septisizm vb.

[411] *Kur'an-ı Kerîm*, Ra'd: 30, *bkz.* Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*, cilt 1, s. 210.

[412] Safer (Dal) Baba, *Tasavvuf Terimleri*, Heten Keten Yayınları, 1998, s. 284.

menler üstünde bir pösteki... Saçı sakalı birbirine karışmış, zayıflıktan avurtları çökmüş bir adam... Gözleri alev alev, bakışları sanki insanı delip geçiyor. Pöstekisinin üzerine oturmuş, Mevla'sına yalvarıyor. Dileği ilk bakışta biraz garip gibi görünüyor. "Allah'ım!" diyor. "Bana katlanabilecek birini çıkar karşıma! Çıkar ki benim gönlümü yakan ateş, onun da gönlünü tutuştursun. Ateşler birleşsin, tek bir ateş olsun ve bu ateş, asırlar sonra bile dünyaya nur saçmaya devam etsin." Derviş, birdenbire sanki yıldırım çarpmış gibi oluyor. Tüm bedeni titremeye başlıyor, çünkü gönlüne bir ses geliyor. Gaipten gelen bu ses, "Ne verirsin? Evet, seni o insanla karşılaştırırsam neyini verirsin?" diye soruyor. Koca derviş, bir an bile tereddüt etmeden yanıtını veriyor: "Canımı veririm." "Öyleyse" diyor ses, "Konya'ya git, Mevlânâ Celâleddîn'i bul." Evet, Şems-i Tebrîzî hazretleri, Hz. Mevlânâ'nın gönlüne ulaşmak ve tüm bildiklerini O'nun gönlüyle birleştirmek için, gözünü kırpmadan o mübarek canını, yüzyıllar boyunca insanlar feyzalsınlar diye, belki de şu anda siz bu satırları okuyun diye feda ediyordu.

Sahne değişiyor. Tarih 23 Ekim 1244, günlerden cumartesi, Konya'da Şekerciler Hanı'ndayız. Kapısında kocaman ve pahalı bir kilit bulunan bir oda var. O zamanın varlıklı tüccar kıyafetine bürünmüş bir adam, ağır adımlarla kapıya yaklaşıyor, cebinden anahtarı çıkarıyor ve kapının kilidini açıyor. Aslında bu adam, bizim derviş Şems'ten başkası değil, ama dikkat çekmemek için zengin bir tüccar kılığına bürünmüş. Görkemli kilidi görenler, "Odada çok pahalı mallar olmalı!" diye fısıldaşıyorlar ve O'na gıpta ediyorlar. Derviş odaya giriyor. Yerde bir hasır ve üstünde yastık yerine kurutulmuş bir kil parçası ile kırık bir testi... Uzanıyor, tefekküre dalıyor, ikindi vaktini bekliyor... Aynı anda Hz. Mevlânâ'nın gönlünde o gün, nereden kaynaklandığını bilmediği bir heyecan var. İkindi vaktine doğru, atını eyerletiyor ve çarşıya çıkıyor. Şekerciler Hanı'na yaklaştığında, Hz. Şems de yüzünde gizemli bir gülümseme ile yavaşça yerinden kalkıyor, abdestini tazeliyor ve dışarı çıkıyor. Gönlünde zerre kadar tereddüt yok. Emin adımlarla kavşağı dönüyor ve karşısında atı üzerinde Hz. Mevlânâ... Havada anlatılmaz bir gerilim, sanki tüm Konya ahalisi, kurak geçen bir yazdan sonra ilk yağmuru bekliyor... Şems-i Tebrîzî hazretleri, görenlerin şaşkın bakışları altında atın yularını tutuyor ve onu durduruyor. Sonsuza kadar sürecekmiş gibi geçen bir an, iki yüce ruh, göz göze geliyor. Ağızlar susuyor, ama iki gönül arasında akıl almaz bir iletişim başlıyor. Işık hızı da ne demek oluyor, gönül hızı ile "görüşüyorlar" ve sanki zaman duruyor. Bir süre sonra Şems hazretlerinin çakmak çakmak yanan gözlerinde yine bir gülümseme beliriyor ve Hz. Mevlânâ'ya sorusunu soruyor: "Kim daha yücedir; Bâyezîd-i Bistâmî mi Hz. Muhammed mi?" Hz. Mevlânâmız "Bu nasıl soru?" diyor, "Tabii ki Hz. Muhammed (sav) daha yücedir." Şems hazretleri, tebessüm ederek ekliyor: "Ama Bâyezîd-i Bistâmî -kendi cüppesini kastederek- 'Bu cüppenin altında Allah'tan başka bir şey bulamadım' demişti" diyor. Ve tabii beklenen yanıt gecikmeden geliyor. Hz. Mevlânâmız: "Evet doğrudur, Bâyezîd bu sözleri söylemiştir; ama O, o hâli geçememiş, oraya takılıp kalmıştır. Oysa Hz. Muhammed (sav), peygamber olduğu hâlde ve tüm günahlardan arınmış olmasına rağmen, günde yetmiş kez istiğfar (tövbe) ederek, her gün yetmiş yeni kademe aşmıştır" şeklinde cevap veriyor.

Böylece Hz. Mevlânâmız, İslam dininin ve dolayısıyla tasavvufun evrensel özelliği olan, "sonsuz gelişme potansiyeli"ne vâkıf olduğunu belirtiyor. Yani her gün bir şeyleri terk etmek, geride bırakmak demek oluyor; ama hemen akabinde her secde ve her

tövbe, bir rota düzeltmek, her an yeniden doğmak demek... Ne bakışmış o bakışlar, ne gönülmüş o gönüller ki, Hz. Şems ve Hz. Mevlânâmız iki deniz gibi buluştuktan sonra, 25.618 beyitlik *Mesnevî-i Şerîf*, 50.000 beyitlik *Dîvân-ı Kebîr*, *Fîhi Mâ Fîh*, *Mecâlis-i Seb'a* ve *Mektûbât* ortaya çıkıyor. Sanki gönül coşması değil, volkan patlaması... Şems hazretlerinin, canını bile vermeyi göz kırpmadan kabullendiği ve Hz. Mevlânâmızla paylaşmak istediği o aşk ateşi, insanlığın belki de en büyük sırrıdır.[413]

Yine tövbe mevzuunda üstünde ısrarla durulması gereken bir özellik; gerçek manada ihlasla, nedametle, bir daha tekrarlamama kararlılığıyla yapılan bir tövbenin, işlenen suçu ve hatayı olmamış hâle getirmesidir (tevbe-i nasuh). Mecazı mazur görün, sanki bilgisayarın "*hard disc*"ini silerler...

> **Günahına tevbe eden, o günahı işlememiş gibi olur.** (Hadis-i Şerîf)[414]

Rabbimizin "Gafûr" ismi, bu yukarıda zikrettiğimiz manaya gelir. İstiğfar da ğ-f-r mastarından türetilmiştir ve bir şeye onu kirden koruyacak bir elbise giydirmek demektir.[415]

> İşledikleri günahlardan pişman olup da inlemeye, sızlanmaya başlayınca, suçluların iniltisinden arş titrer! Hem de annenin çocuğunun üstüne titremesi gibi titrer; onları ellerinden tutar, yukarılara doğru, göklere doğru çeker! Çeker de, onlara der ki: "Allah, sizi aldanmaktan korudu. İşte lütuf ve ihsan bahçeleri şurada, işte Gafûr ve Rahîm olan, bütün günahları örten Rabbinizin huzuru burada![416]

Mekânı cennet olsun, rahmetli Muzaffer Ozak hazretlerinden (ks) bir alıntı ile bu bahsimize de son verelim (Bedava olmaz, lütfen bir Fâtiha buyurun).

> Tövbe kökünü istiğfar yaprağı ile karıştırıp, kalp havanında, tevhid tokmağı ile döversek, bütün kötülüklere şifa verecek devayı elde etmiş oluruz.

Nedamet: "Nedm" kökünden gelir.[417] Geçip gitmiş bir konuda meydana gelen görüş değişikliğimizden dolayı, içimizde hissettiğimiz derin yanıp yakılma ve pişmanlık hâlidir (*bkz.* Mâide Sûresi: 31 ve Mü'minûn Sûresi: 40).

> Tövbe için bir parlaklık, yani bir iç yanışı, bir pişmanlık gerek. Tövbeye bir şimşek, bir bulut; yani ah etmek, nedamet, gözyaşları dökmek şart...[418]

---

[413] Hz. Şems-i Tebrîzî ile tanıştıklarında Hz. Mevlânâ zaten icazet almış bir Kübrevî şeyhiydi. Peder-i âlileri, Sultanü'l Ulema Bahâeddîn Veled hazretlerinin (1151-1231) dervişi iken, o dar-ı bekaya göç ettikten sonra, seyr-i sülûğunu Seyyid Sırdan Burhanettin Tırmızî hazretlerinin nezaretinde nihayete erdirmiştir. Hz. Şems, Hz. Mevlânâ'nın sohbet şeyhidir.
Bu mevzuda daha geniş muhtevalı malumat almak isteyen okuyucularımıza,
Ömer Tuğrul İnançer'in *Mevlânâ* (s. 59) kitabını okumalarını tavsiye ederiz.

[414] İbn Mâce, Zühd 30; et-Taberânî, *el-Mu'cemü'l-kebîr* 10/150.

[415] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 284.

[416] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş.C., cilt. VI, beyit 3625.

[417] Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*, cilt II, s. 671.

[418] Rahmetli Şefik Can hazretlerinin (ks) açıklamasıdır. (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C., Ötüken Yayınları, cilt 1-2, s. 391, beyit 1647.)

Sabır: Evet, tevbe ile rota düzeltildikten sonra, "yolculuk" yeniden başlar. Bu yolculuk esnasında yolcu, iki önemli engele rağmen yolculuğa devam etmelidir. Birincisi, kendi iç âleminden gelecek olan ve yolculuğu yavaşlatacak meyillere (eğilim, dürtü) direnmeli; ikincisi ise hayatın akışı gereği zuhur eden musibetlere tahammül göstermelidir. İşte bu ümit dolu, yaratıcı bekleyişe sabır denir. Kelimelerin semantik analizi, bizi sıradan gibi görünen manaların ötesinde çok farklı alanlara götürür. S-b-r mastarı da bunlardan biridir. Rağıb el-İsfahanî'nin *Müfredât*'ında ilk anlam, darda tutmaktır.[419]

"***Sabertud-dabbete***", "Hayvanı yemsiz olarak hapsettim" manasına gelir. Bu arada ilginç bir ayrıntı verelim. Dervişler, içlerinden biri sabretmeyip taşkınlık yaptığında şöyle derler:

Hayvanına çüş de!

Yine "sabr", nefsi (nefs-i emmâre'yi veya bilinçdışının vahşi orman çocuklarını), akıl ve şer'in gerektirdiği hususlar doğrultusunda hapsetmektir. (Bu okuduğunuz son cümle -parantez içindeki bölüm hariç- tamamen *Müfredât*'tan alınmıştır.) Bu örnekte de gördüğümüz gibi, eğer nefs psikolojisine biraz vâkıf olursak, kullandığımız birçok tabirin psikolojik anlamlı karşılıklarını buluruz.[420]

"Her durumda sabır" konusunda yüzlerce Kur'an âyeti vardır.[421] Orucun bir diğer adı sabr'dır.

Sabır ayının orucu ile her aydan üç gün oruç tutmak, göğüsteki kini giderir. (Hadis-i Şerîf)[422]

Gerçek Tasavvuf - Avârifü'l Meârif kitabının yazarı Şeyh Şehabeddin Sühreverdi hazretlerilerine göre, nefsin (nefs-i emmâre) bütün ahlak ve sıfatları iki şeyden kaynaklanır.[423]

Birincisi, "hafiflik"tir. Burada anladığımız kadarıyla "hafif"; gevşeklik, küçümseme, doğası gereği aşağıya çekme manalarına gelir.[424] İkincisi ise, aşırı iştah ve arzudur (libido). Hafiflik, cehaletten kaynaklanırken; arzu da hırstan kaynaklanır. Hafiflik hâlini Sühreverdi hazretleri, düz bir mekân üzerinde serbest kalmış bir topa benzetir: Bir oraya

[419] Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*, cilt 2, s.43.

[420] Eğer nefsin hapsedilmesi bir musibetten dolayı ise, ona sadece "sabır" denir. Onun zıddı da "cezâe"/feryat olur. Eğer sabır göstermek savaşta ise, bunun ismi "şecâeh"; zıddı ise "cubn", yani korkaklık olur. Başımıza bunaltan bir felaket geldiğinde gösterilen sabıra, Arapçada "göğüs genişliği/*rahbus-sadri*" denir. Zıddı ise bunalma/decer'dir. Eğer sabır, konuşmama konusunda olursa, buna "sır saklama/kitmân"; zıddına ise sırrı ifşa etme, yani "mezl" denir, *bkz.* Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s.43.

[421] *bkz.* Bakara Sûresi: 177, Hac Sûresi: 35, Ahzâb Sûresi: 35.

[422] *bkz.* İbn Ebi Şeybe, *Musannef*, (thk: Muhammed Avvâme), III, 78; Nûreddin el-Heysemi, *Mecma'uz-Zeyâid*, cilt 3, 199: Ahmed, *Müsned*, V, 145.

[423] Şeyh Şehabeddin Sühreverdi, *Gerçek Tasavvuf - Avârifü'l Meârif*, Semerkand Yayıncılık 1999, s. 666.

[424] Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*, cilt 1, s. 392.

bir buraya devamlı hareket hâlindedir. Yani istikamet tayin edemez, anlamsız gidiş gelişlerine anlamlı bir yönelim veremez.[425]

Bu hafiflik hâline, bir yandan da acelecilik ve sabırsızlık refakat eder. Kişi arzu ve hırs hâline geçtiğinde ise, kendini bir kelebeğin ateşe attığı gibi tehlikeye atar.[426]

Hâlbuki kişi aklın özü ve cevheri olan sabır hâline geçebilse, itidalini kaybetmez ve kendini riske atmaz.

Sabrın sırlarından biri de, insanın yalnız olmamasıdır. Evet, doğru okudunuz; en yalnız, en terk edilmiş olduğunu zannettiğimiz durumlarda bile insan yalnız değildir. Rabbimiz de bizimle sabreder. Allah'ın (cc) güzel isimlerinden biri "es-Sabur"dur!

Sabret, senin sabrın sadece Allah iledir.[427]

Demek ki "Dost"un yanında sabretmek, ümit ve güvenle beklemek gerekir. Çünkü sonsuz rahmeti ile "Rahman", bizimle beraber sabretmektedir; acımıza lakayıt kalmamaktadır. Ama sabrın bu yüksek derecesine (sabr-ı maallah/Allah'la -cc- beraber sabretme) varmanın bir şartı vardır: İyi olmak ve "iyilikte devamlı" olmak. Acımız yüksek seviyelerde seyretse bile, Rahman'ın sonsuz şefkati ve muhabbeti, bize her dem model olmalıdır. Yaratılmışların ve insanların mutluluğu için vermeye devam etmeliyiz. İşte o zaman "yedullah" (Mecazi manada Allah'ın eli demektir, *bkz.* Fetih Sûresi: 10), bizim elimizin üstünde olur. Yedullah, attığımız her adımda sonsuz şefkat ve muhabbeti ile bizi korur. Sıcaklığını sırtımızda hissederiz.

Çünkü, Allah elbette, kendisine karşı sorumluluk bilinci taşıyanlarla beraberdir, yani iyi olan ve iyilikte devamlı olanlarla![428]

Senin işittiğin teşbihlerin ruhu sabretmektir. Sen de başına gelen musibetlere, belalara sabret ki, en doğru dürüst teşbih budur. Hiç bir teşbih, sabır derecesine varmamıştır. Sabret ki sabır, ferahlığın ve neşenin anahtarıdır. Sabır, sırat köprüsüne benzer, cennetse öbür taraftadır. Her güzelin yanında çirkin bir lala vardır, laladan kaçarsan güzeli de göremezsin. Çünkü lala güzelden hiç ayrılmaz.[429]

Yalancı sabahı sahici sabahtan, yani dünya nimetlerini ahiret nimetlerinden ayırt et. Şarabın rengini kadehin renginden, mana kokusunu ve rengini suret kâsesinden bilme. Böylece sabırla ve sebatla, yani ayak direyişi ve dayanışı ile cisimlerin yedi rengini gören

[425] Bir alışveriş merkezinde oraya buraya koşuşturan insanları gözünüzün önüne getirin. Ne kadarımız fuzuli koşuşturmaların ötesinde, anlamlı bir motivasyonla (*ör.* bir yetime, muhtaca gerek duyduğu bir şeyleri almak için) hareket ederiz?

[426] *ör.* Arzu nesnesine her ne pahasına olursa olsun varma uğruna ödeyemeceği oranlarda borca girme, kredi kartı boçları, "Alışveriş Merkezi Sendromu", *bkz.* Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları, 2011.

[427] Şeyh Şehabeddin Sühreverdi, *Gerçek Tasavvuf - Avârifü'l Meârif*, Semerkand Yayıncılık, s. 633 (Nahl Sûresi: 127).

[428] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Nahl Sûresi: 128, s. 556.

[429] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C., Ötüken Yayınları, cilt 1-2, s. 494, beyit 3147.

baş gözünden başka, bir gönül gözü elde edesin. İbadet ederek, iyilikler yaparak, halka hizmet ederek elde edeceğin bu gönül gözü ile, bu gördüğün çeşitli renklerden başka renkler görürsün. Adi taşlar yerine inciler, mücevherler seyredersin, inci de nedir ki? Sen kendin deniz olursun; göklerde seyreden, gezip dolaşan güneş kesilirsin.[430]

İşte ey "Böyle olsaydı, şöyle olsaydı." diye hayatı kınayan kişi! Bela, yokluk, eziyet, mihnet de böyledir. Şüphe yok ki, hayatın zevklerini, hevâyı hevesi terk etmek acı bir şeydir. Fakat bunlar, Hak'tan uzak kalmanın acılığından iyidir. Din uğrunda savaşmak, oruç tutmak insana zor gelir, güç gelir; ama Hakk'ın kulu kendisinden uzaklaştırmasından, böyle manevi bir derde düşürmesinden daha iyidir.[431]

[430] *a.g.e.*, cilt 1-2, s. 314, beyit 756 (veya 155).

[431] *a.g.e.*, cilt 5-6, beyit 1767.

Rıza-Tevazu

Rıza: Tövbe ile varoluşsal duraklama *(ontological stagnation)* aşılıp, istikamet belirlenip, yolculuk yeniden başladıktan sonra zuhur eden içsel ve dışsal zorluklar karşısında "yaratıcı bekleyiş" diye tanımladığımız sabır hâlini gördük. İşte bu sabır hâlinde biz -farkına varmasak da- Rabbani feyizler üstümüze gelmeye devam eder. Sanki aç kalmış bir bebek, süt emmeye başlar; ama bildiğimiz gibi genelde bebek ağlamazsa süt vermezler.[432]

Musibet acısı doruk noktalarına yaklaştığında, tabii ki sabır hâli zorlaşır ve insan, isyan etmek isteyebilir. İsyan, inatçı bir çocuğun yerleri yumruklaması gibidir. İsyan etmek yerine, ilahî feyizlerden istifade etmek istiyorsak kalbi korumak gerekir. Çünkü alıcı organ (çanak anten) aklımız değil, kalbimizdir. Kalbi temiz tutma gayretinin Batı'da psikoloji dilindeki karşılığı ise "psikohijyen"dir (nefs tezkiyesi, nefs temizliği). Psikohijyen, nefs psikolojisine göre duygu, düşünce, davranış ve hayalleri denetleyerek, kalbin alıcılığını temizlemek demektir. Fakat musibet başımıza gelmeden, daha gücümüz yerindeyken, bu temizliğin başlaması gerekir. Temizlik gerekir, çünkü bu teselli ve çıkış yollarının bize hissettirildiği organ, kalptir. Yani acı ne denli yoğun olursa olsun, her insanın derûnunda, içine çekilebileceği, mübarek, korunmuş bir alan vardır. Ama olumsuz duygu, düşünce, davranış ve hayallerde ısrar edilirse, bunlar belirli bir süre sonra kalbin üstünde birikir ve "anten" pas tutar.

[432] Rıza, semantik analizde r-d-y kökünden gelir ve bildiğimiz "razı olmak" manasını taşır. Ama hemen yanı başındaki akraba kök, r-d-a'dır ve süt emmek demektir. (*bkz.* Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 495.)

Gelin, şimdi bu psikohijyen üzerine biraz tefekkür edelim. Öncelikle gözlerimizin önünde akıp giden bu âlem, bir kevn (yaratılış, *İng. creation*) ve fesat (çözülüm, bozulma) âlemidir. İnsan dâhil her şey, her an bir manada yok olurken bir manada ise yeniden doğar. Eşya eskir, çözülür, çürür ama o moleküller bir başka varoluşa can verir. İşte insan denen o muhteşem varlığa, bu ilahî trajikomediyi "yukarıdan" görebilme yetkisi verilmiştir. Hatta onun da ötesinde, müdahale yetkisi de vardır. Peki, seçici dikkatimiz, bozulma/çözülme (fesat) yerine, biraz da her an yeniden yaratılışa (kevn) yönelse ne olur? Yani olumsuz düşünceden olumlu düşünceye nasıl geçebiliriz? Bu anlatmak istediğimizi daha basit bir örnekle açıklarsak, sinemada bir film izlediğimizi hayal edelim. Perdede bir oyundur sürüp gider, ama film esnasında başımızı çevirip geriye bakarsak, tüm bu trajedi veya komedilerin küçücük bir delikten çıkan, tek bir ışık olduğunu görürürüz. Film şeridi dönerken, renksiz ışık renk alır ve şekillere bürünür. İşte hayatı başını çevirmeden izlemek, yatay nedensellik (kıyasat-ı akliyye/*horizontal causality)* görüşüdür ve Aydınlanma medeniyetinin hastalıklarından biridir. Film esnasında tefekkür edip başını çevirerek "Bunun aslı nedir?" sorusunu sormak ise dikey nedenselliği görmektir *(vertical causality)*. Filme kendini kaptıran safdiller, ömür boyu bu sanal gerçeklikte yaşayabilirler. Ama başımızı çevirip bu âlemin bir çıkış kaynağı, bir Yaratıcısı, bir Rabbi (terbiyecisi, mürebbisi) olduğunu ve O'nun sevgi ve merhamet dolu olduğunu gördüğümüzde, sinema izleyicisinin vehmî görüşünü aşar ve sahneye daha gerçekçi bir şekilde bakar hâle geliriz. Bu kaynaktan bakış, akıp giden zaman içinde bizi o denli ürküten yok oluşun asli olmadığı sonucuna ulaştırır. Yok oluş varsa, hemen yanı başında yeni bir varoluş doğar. Eğer bedenimizin hücreleri, her geçen gün biraz daha eskiyip ölüyorsa, gönlümüzde her an yeni çiçekler açıyor demektir. Ancak bu feraseti (üst görüş) yaşarsak, varoluşsal karamsarlığı aşar ve sadece yok oluşa değil, her an yeniden yaratışa da yöneldiğimiz için daha anlamlı bir âleme ulaşırız.[433, 434]

Hazret-i Mevlânâ'mızın aşağıdaki beyitleri, bakın bu hikmeti ne güzel ifade ediyor! Eğer Rabbimiz ile uzlaşırsak, nasıl bir âlem gözlerimizin önüne seriliyor...

> Her zaman yeni bir suret, her an yeni bir güzellik görmedeyim. Yeniyi her an görmekle de elem ve usanç kalmaz, insan daima yeniden yeniye neşelenir durur... Ben cihanı nimetlerle dopdolu görüyorum. Sular kaynaklardan çoşup akmada...[435]

Bize o denli hüzün veren zamanın akışını bu açıdan görebilmek, içimizde yeni bir ümit ve güven doğurur. Böylece tüm evren yeni bir anlam kazanır. Sanki görünmez bir

---

[433] Yani fesat (yok oluş), mutlak değil; arızidir. Asli olan kevndir (yaratış).

[434] Irvin Yalom'un *Schopenhauer Terapisi* kitabında A. Schopenhauer'den alıntıladığı aşağıdaki şiiri de, başını çevirip ışık kaynağına bakamayan insanın (Schopenhauer'in) trajedisine işaret ediyor:
"Çiçek yanıt verdi: Seni aptal! Görülmek için mi açtığımı sanıyorsun?
Kendi zevkim için açılıyorum, başkaları için değil; çünkü hoşuma gidiyor.
Aldığım zevk var olmaktan ve açmaktan ibaret.", *bkz.* Arthur Schopenhauer, *Parerga and Paralipomena*, cilt 2, s. 649, Bölüm 314/388.

[435] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*, MEB Yayınları, cilt 4, beyit 3264.

el, usulca çevremizi aydınlatmaya başlamıştır. "Bu nasıl mümkün olur? Benim cüzi görüşüm, evreni nasıl aydınlatır?" diye sorarsanız, cevap yine tahmin ettiğiniz yerden gelir.

> İnsanların canı havaya benzer; tozla karıştı mı gökyüzünde perde olur, gökyüzünü göstermez. Güneşin görünmesine mâni olur... Fakat tozu gitti mi, saf ve parlak bir hâle gelir.[436]

> Benim Canım (öz benliğim) bütünlük âleminin denizi hâline gelince, zerrelerin cemâli bana aydınlanır. Aşk yolunda mum gibi yandığım, bütün vakitlerin bir tek vakit olmasını özlediğimdendir.[437]

> Sofi dedi ki: A heveskâr kişi! Allah'ın eserleri gönüldür, dışarıdakiler ise ancak ve ancak Tanrı eserlerinin eserleridir. Bağlar, bahçeler, yeşillikler gönüldedir, dışarıdaki ise akarsuya vuran akislere benzer. O görünen bağ, suya akseden hayalî bir bağdır, suyun letâfeti yüzünden oynar durur! Bağlar, bahçeler, meyveler gönüldedir. Onların letâfetinin aksi, şu suya, toprağa vurmuştur. O neşe selvisinin aksi olmasaydı, Allah bu âleme aldanış yeri demezdi. Bu aldanış şudur, yani bu hayal erlerin gönülleriyle, canlarının aksinden hasıl olmuştur. Bütün aldananlar cennet budur sanarak bu akse gelmişlerdir. Asıl bağlardan bahçelerden kaçarlar da bir hayalle eğlenir kalırlar...[438]

İlk yaratılış kaynağı ile rabıta tekrar kurulduktan ve kâinat-Rab ilişkisi yeniden idrak edildikten sonra insan, bir dizi değişik hâller yaşamaya başlar. Bu hâllerden bazıları, ileriki sayfalarda açıklamaya çalışacağımız hayret ve hayranlık olabilir. Hayret, beraberinde tüm varlığa yönelik bir sevgi ve muhabbet durumu getirir. Ama artık "ilk kaynak" ile temas mümkün olduğundan bu sevgi, varlıkla sınırlı kalmaz; Sebeplerin Sahibi (*müsebbibu'l esbab*) de sevilmeye başlanır. Sınırlıya yönelik sevgi zamanla kısıtlı iken, evvellerin evveli ve sonraların sonrasına yönelik sevgi, artık sevgi olmaktan çıkar ve gerçek aşk hâline dönüşür.

Tasavvufu bir aşk ilişkisi olarak tanımlamıştık. Bu muhteşem muhabbette insanın kalbi, anbean "Sevgili"nin aşkı ile dolup taşar. İşte bu sürekliliği bozmamak, o kelimelerle anlatılamaz ilişkiye gölge düşürmemek için salik, her an "Sevgili"yi memnun edebilmek amacıyla bir şeyler yapmak ister.

> Bu durum için en güzel benzetme, gençliğimizde yaşadığımız ilk aşkımızdır. "Sevgili" bir an bile aklımızdan çıkmaz. Neyi görsek, neyden hoşlansak, onunla paylaşmak isteriz; her şeyin en güzelini ona ayırırız. Tüm benliğimiz, himmetimiz (kalbî sıcaklık, muhabbet) ona odaklanmıştır. Dünya umrumuzda bile değildir. Ondan bize ne gelirse hoştur. Bizi azarlasa bile ona gülümseriz.

Hiçbir dünyevi ve uhrevi istek ön plana çıkmaz; sadece O ve O'nun rızası... Rıza hâli -biz pek farkına varmasak da- varoluşumuzda bir devrim yaratır. Sanki paralel bir gerçekliğe adım atmışızdır.

> Gönlümde düşmanlara karşı, düşmanlara ait bir dilek bulunmasın. Çünkü benim gönlümde senin rızanı kazanmaktan başka bir dilek yoktur.[439]

---

[436] *a.g.e.*, cilt 4, beyit 2480.

[437] Hz. Mevlânâ, *Rubâîler*, MEB Yayınları, beyit 18.

[438] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*, MEB Yayınları, cilt 4, beyit 1362-1369.

[439] Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir - Seçmeler*, çev. Ş. C., Ötüken Yayınları, cilt 1, beyit 1479.

Ey Hak âşığı! Şunu iyi bil ki, senin yolun Hakk'ın rızasını aramak yoludur![440]

Tevazu: Alçakgönüllülük manasına gelen tevazuyu, didaktik açıdan üç ana gruba ayırabiliriz: sahte tevazu, taklidî tevazu ve gerçek tevazu. Sahte tevazu, aslında çok kibirli olan bir insanın, yine insanların gözünde değerli olmak maksadıyla üstüne giydiği bir "sözde" tevazu hâlidir. Bu hâl, biraz dikkat edildiğinde hemen "sırıtır" ve bizi rahatsız eder. Taklidî tevazu ise gerçek tevazu sahibi bir insana hayran kalarak iyi niyetle, "belki ben de bir gün onun gibi olurum" ümidiyle, o insanın hâllerini taklit etmektir. Gerçek tevazu ise "tevazu" kelimesini bile unutarak var olmak demektir. Hayat sahnesinde oynadığımız oyunlarda büründüğümüz roller ve alt kişilikler, nefs-i emmâre mertebesinde hep değerli olma savaşı verirler. Bazı insanlar için beğenilmek ve diğer insanlardan üstün olmak, olmazsa olmaz bir hayat belirtisidir; yoksa varoluş okyanusunda battıklarını düşünürler. Ama tevazu hâli gerçekleştikçe değerli olma tutkusu, insanların gözünde değerli olmaktan, Rabbinin rızasını kazanmaya dönüşür. İlginçtir ki "kebir/büyük" ve "kibir" kelimeleri, aynı k-b-r mastarından türemiştir.

Tevazu kelimesinin semantik analizini yaptığımızda, v-a-z mastarını buluyoruz.[441, 442]

Ucûb (yaptıklarına güvenerek kendini beğenme) da, ucbe ya da ucûbe (acayip, garip) kelimesine yakındır. Nefs katlarında yükseldikçe ve roller usulca üstümüzden döküldükçe, yukarıda tanımladığımız "temkin" hâli artar, kalp, yani "çanak anten" ilahî feyzler üstüne kilitlenir ve "vahşi orman çocukları"nın gürültü patırtıları bizleri daha az rahatsız eder. Onlar, aşağılarda bermutat oyunlarını oynarken olgun insan, kendinin farkına varmadan, özünü dünyaya ve insanlara hizmete adar.

Hasta mısın? Derdin mi var? Hak'tan sana deva gelecektir. Susuz musun? Su da seni arar, bulur. Çok ıstırabın varsa sevin, çünkü feraha kavuşacaksın... Alçak gönüllü ol ki şeref, sabır, irfan suyu sana doğru aksın gelsin.[443]

---

[440] Hz. Mevlânâ, *a.g.e.*, cilt 1, beyit 374.

[441] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 882.

[442] V-a-z, "insanın kalbini yumuşatacak hayırlı işleri hatırlatmak" manasını taşıyor (*bkz.* Nahl Sûresi: 90). Buradan hareket edersek acaba tevazu, Rabbinden gelen "seslerle" (ilhamat, nasihat, işaret) alt kişiliklerin sesleri arasında bir seçim mi yapmaktır? Ayrıca v-a-z mastarı ile n-z-l (nüzul, yüksekten aşağıya inmek, düşmek) arasında bir akrabalık da olabilir.

[443] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C., Ötüken Yayınları, cilt 1-2, beyit 501.

Kanaat-Teslimiyet-Huşu

Kanaat:
Günlerden bir gün, bir padişah korkulu bir rüya görmüş ve rüyasında fakru zarûret hâline düştüğünü yaşamış. Ertesi sabah uyandığında vezirini çağırmış ve rüyasını anlatıp tüm malının ve hazinesinin hesabını istemiş. Vezir, hesabı çıkarıp Sultan'a sunduğunda, onu teskin etmiş ve "Bu elinizdekilerle, hem siz hem evlatlarınız hem de torunlarınız zillete düşmeden yaşayabilirsiniz" müjdesini vermiş. Sultan, bir süre rahatlamış ama bir gün yine bir rüya görmüş ve rüyada kendi kendine "Ölümümden sonra öteki dünyada ne olacağım?" sorusunu sormuş... Ertesi gün yine kaygı ile veziri çağırmış ve bu sorunun da cevaplanmasını istemiş. Vezir, "Sultanım, bu soru beni aşar. Bu soruyu cevaplasa cevaplasa şu karşıki dağlarda yaşayan münzevi derviş cevaplar" demiş. Bunun üzerine askerler, garip dervişi apar topar Sultan'ın huzuruna getirmişler ve Sultan aynı soruyu ona sormuş. Yaşlı derviş, "Peki, Sultan! Sen bu dünyadayken, ahiret hayatın için hangi hayır işlerini yaptın?" diye sormuş. Sultan da hemen yaptırdığı yetimhaneleri, hastaneleri, medreseleri saymış. Derviş "Hiç merak etme, bu kadar hayır hasenat yaptıktan sonra senin öbür dünyan da mamur olacak" deyince, padişah sevinçten uçmuş ve "Dile benden ne dilersen!" demiş. Derviş "Ver o zaman bir kâse pirinç" demiş. Sultan gülmüş ve "Bak derviş baba, sen olayı anlamadın. Ben bu ülkenin melikiyim, her istediğini verebilirim. İstersen seni ağırlığınca altınla ödüllendiririm" deyince, derviş gülmüş ve "Ver o zaman iki kâse pirinç." demiş. Sultan ödül konusunda ısrar edince, "Bak Sultan, sen anlamadın" demiş ve devam etmiş, "Biz bir kâse pirinç bulduğumuzda şükreder, yeriz ve yarını düşünmeyiz. Ama sen bana iki kâse pirinç verirsen, 'Üçüncü gün ne yerim?' diye düşünmeye başlarım ve bu böyle devam ederse sonunda senin gibi olurum" diyerek Sultan'ın şaşkın bakışları altında huzur-u izzetten ayrılmış...

Tabii ki bu hikâyede çok özel bir insanın hayat tarzı, teslimiyeti ve güveni anlatılıyor. Yoksa bu, kimse yarını için hazırlık yapmasın manasına gelmiyor. Kanaat varoluşu, yeterince çaba sarf ettikten sonra, eline geçenle yetinme, isyan etmeme hâlidir. Özellikle sahip olma hırsının had safhalara ulaştığı şu tüketim toplumunda kanaati yaşayabilmek, bitip tükenmeyen bir hazineye sahip olmak manasına gelir.

> Avcı, daima taneler saçar durur; saçtığı taneler görünür de yapacağı kötülük görünmez. Nerede tane görürsen sakın oradan. Sakın da tuzağa düşme, (seni yücelere yükseltecek kolun kanadın bağlanmasın! Tuzak yemi olan tanelerden sakınıp onu terk eden bir kuş, hilesi tuzağı olmayan bir ovanın danelerini yer, karnını doyurur. Kanaat eden kuş, ancak tuzaktan kurtulur da, hiçbir tuzağa düşmez; kolu kanadı bağlanmaz.[444]

Rahmetli Safer Dal hazretlerinin (ks) buyurdukları gibi:

> Emek artar, ama rızık artmaz.

Ve yine Hz. Muhammed'den (sav) rivayet edilen bir hadis-i şerîfte şöyle buyrulur:

> **Kim, kalbi korkudan emin, bedeni afiyet içinde, yanında da günlük yiyeceği bulunarak sabahlarsa, sanki bütün dünya kendisine verilmiş gibidir.**[445]

Çağımızın hastalığı "kronik kaygı rahatsızlığı" ve panik atakların önemli nedenlerinden birinin, aşırı isteme (yatay, bencil isteme) olduğunu nazarı itibara alırsak, kanaati yaşamanın psikopatoloji açısından önemini daha iyi anlıyoruz. Psikoterapide kanaatı geliştirme yönlerinde uygulamalar -mesela aktif hayal kurma yöntemleri- faydalı olabilir.[446]

Teslimiyet/Selam[447]**:** Teslimiyet, s-l-m mastarından türetilmiş bir kelimedir. Selam'ın ilk manası, zahir ve bâtın hastalık/afetlerden uzak olmaktır. Aşağıdaki âyet-i kerimeden selam hâlinin yerinin, insanın kalbi olduğunu anlıyoruz.

> **Yalnızca Allah'ın huzuruna kötülükten korunmuş bir kalple çıkanlar (kurtulacaktır).**[448]

Selam'ın akraba olduğu bir diğer kelime ise "silm", yani barıştır. Bir diğer ilginç akraba kelime ise, "sullem"dir. Bu da merdiven veya kendisi vasıtasıyla yüksek yere ulaşılan bir şeyi ifade eder (Tûr Sûresi: 38, En'âm Sûresi: 35). Erzurumlu İbrahim Hakkı hazret-

---

444 Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, c. 3, beyit 642, alıntı için *bkz.* Osman Nuri Küçük, *Mevlânâ'ya Göre Manevî Gelişim*, İnsan Yayınları, s. 302. Osman Nuri Küçük hocamın kaleme aldığı bu kitap, bendenizin son senelerde okuduğum en mükemmel eserlerden biri. Hz. Mevlânâmızı basite indirgemeyen bir üslupla psikolojiyle buluşturuyor. Bu eserden çok istifade ettim, okunmasını hararetle tavsiye ediyorum ve hocama âcizane şükranlarımı sunuyorum.

445 *bkz.* Tirmizî, *Sünen*, Zühd, 27.

446 Yine bir lisan inceliğine dikkatinizi çekmek isterim. "Azla yetinme" manasındaki kanaat ile "fikir ifade etme" manasında kullanılan kanaatin acaba ne ilişkisi olabilir? Atalarımız bize burada yine bir tevazu dersi mi veriyorlar?

447 Selam'a daha önce "sekîne" ile bağlantılı olarak temas etmiştik, fakat burada kısaca biraz daha fazla ayrıntı verme gereği duyduk.

448 Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Şu'arâ' Sûresi: 89, s. 749.

leri ise *Marifetname*'sinde teslim'i tevekkül muhtevasında değerlendirir ve sırasıyla "Güven (itminan), tefvîz, sonra teslim, en sonunda da ulaşılan hâl rıza'dır." der.[449]

Huşu: Genelde herhangi bir şey bizi korkuttuğu, ürküttüğü zaman, o her ne ise, o şeye karşı sevgi veya muhabbet duymayız. Huşu, hem sakınma manasında korku (tüyleri ürperten) hem de çok yüksek oranlarda kalbî muhabbet hissedilen bir hâldir. Nefs-i emmâre konumunda gidip gelen iki hâlin, korku (havf) ve reca' (ümit) olduğunu görmüştük. Huşu kelimesi de h-ş-a ve h-ş-y mastarları ile irtibat hâlindedir.[450]

"Huşu", kalbî saygı ve endişe hâlini tasvir eder. "Haşyeh" ise, saygıyla karışık sevgiye işaret eder. Huşu hâli, çok değişik durumlarda (*ör.* hiç beklenmedik durum ve zamanlarda) tecelli edebilir. Bazen yavrularını emziren bir anne kedinin gözlerinde, bazen de iki hayvanın birbirlerine bakışlarında tüylerimizi ürperten sahneler yaşarız.

> Bodrum'daki evimizde "Aslan" adını verdiğimiz bir kangal kırması köpeğimiz vardı. Avluda kalır ve yemek kabından yemini yerdi. Fakat arsız komşu kediler fırsatını bulduklarında, Aslan oraya yetişemeden kaptaki etleri yürütürlerdi. Yerler seramikle kaplı olduğu için, Aslan'ın ayakları patinaj yapar ve çok komik bir durum hâsıl olurdu. Fakat artık canına tak ettiği için Aslan, gittikçe kurnazlaşarak pusuya yatar olmuştu. İşte bir gün, son anda bir kediyi belinden kaptı ve biz duruma müdahale edemeden onu havaya fırlatıp belini kırdı. Kedi, arka ayakları felç olmuş, yerde yatıyor, Aslan da ona bakıyordu... Birdenbire kedinin gözlerinde, tüylerimi diken diken eden bir ifade ile karşılaştım. Doğrudan Aslan'a bakıyor ve sanki gözleri ile konuşuyordu: "Bitir artık şu işi" mesajını hissettim. Ve Aslan, kediyi tekrar havaya atıp işi bitirdi. Aradan bir iki ay geçtikten sonra, yine beni çok şaşırtan bir başka olaya şahit olacaktım. Aslan'ı Bodrum'daki evimizden Bitez'deki mandalina bahçesine götürmüştük. Bir ara nasıl olduysa genç bir kedi, yerde yatan Aslan'a sokuldu ve yine biz müdahale edemeden ona, muhabbet arayışıyla sürtündü. "Eyvah, kedi gitti!" derken, yine tüylerimiz diken diken oldu. Aslan kediyi yalıyordu... Sonra bana muzipçe baktı ve "Bak Mustafa abi! Ben ırkçı değilim; kedi milleti yemeğimi çalarsa, onların hakkından gelirim. Yoksa onlara dokunmam" mesajını kalbî olarak verdi...

Kim demiş hayvanlarla kalbî iletişim olmaz diye? Eğer Rabbimiz, basiret gözümüzü açarsa; tüm varlıkla, sıradan bir statik ilişkinin çok ötesinde, dinamik bir diyalog hâline girebiliz (müşahede). Evet, huşu -yukarıda zikrettiğimiz gibi- bir hayvanda, güzel bir manzarada, bir sanat eserinde, mesela musikide kalbimizi sarabilir. Bu tarz bir huşu, tüm insanlığa ihsan edilen ilahî tecellinin pasif olarak algılanmasıdır. Allah'ın âyetleri, sadece yüce Kur'an'da değildir, işaret manasında tüm evrene yayılmıştır.

Aktif huşu ise dua, zikir, mübarek mekânları ziyaret gibi durumlarda yaşanabilir. Mesela Kâbe'yi ilk görüş, Medine'de Efendimizin (sav) huzuruna ilk varış, kelimelerle anlatılamayacak huşu hâlleri oluşturabilir. Yine bir Mürşid-i Kâmil'in cemâli karşı-

[449] Dr. Hayrani Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1997, s. 150.

[450] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 383.

sında da benzer kalbî duygular yaşanabilir. Tabii ki namaz ve secde hâlleri, huşunun doruk noktalarını temsil eder.

Huşuyu "Rabbimizin celâl ve cemâl isimleri ile aynı anda karşılaşma" olarak da anlayabiliriz. Ama psikolojik açıdan değerlendirmeye devam edersek, yaşadığımız kaygı çağında, "varoluş kaygısı"nın tüm insanlığı hükmü altına aldığı şu günlerde, huşu ne anlama gelir? Acaba kaygı hâli, sevgi kanadı olmayan tek kanatlı bir kuş gibi midir? Yani aslında mükemmel olan celâl-cemâl durumunun dengesini, bizler kendimiz bozduğumuz için mi sadece celâli görüp, aynı anda var olan cemâli hissedemeyiz? Modern insanın, tabiat ile iç içe yaşayan insanlara göre temel eksikliklerinden biri; hayret, hayranlık ve huşu hâllerini kaybetmesi gibi görünüyor. Rasyonel akıldan kaynaklanan nazar görüşü ağır bastıkça, kalbî görüş, basiret ve müşahede azalıyor. Etrafımızdaki canlı sanattan uzaklaşıp, insan eliyle taklit edilmiş, kalbî olmayan sanata veya sanal âleme hayret etmeye ve bazen de hayranlık duymaya başlıyoruz. İşte bu hayranlıkta ne kadar sevgi ve muhabbet mevcut, sorun galiba burada. Ait olduğumuzu hissetmediğimiz, bize ve aslımıza yabancı bir âleme ne kadar sevgi duyabiliriz? Televizyonda izlediğimiz fantastik korku filmlerini ele alalım. Heyecan, hayret var; ama ne hayranlık ne de huşu var. Sanatta da öyle; sahip olma tutkusunu bir tarafa bırakırsak, modern sanat hangi oranlarda içimizde sevgi uyandırıyor? Fakat "huşu", çok başka bir hâldir; tüm varlığımızla, bir manada donup kalıp, sözcüklere sığmayan "anlatılmaz"ı kalbimizde hissederiz. "Gestalt" kapanır ve süreç ne ise, onun ilahî bağlantısı ortaya çıkar. İşte Maslow gibi araştırmacıların, "günlük hayatın kutsallaşması" *(sacralization of daily life)* dedikleri olgu galiba budur.[451] Eğer yaşanılanların ilahî bağlantısı belirginleşmezse, anlam da ortadan kalkmış olur.

[451] Abraham H. Maslow, *Towards a Psychology of Being,* Penguin Books, 1994.

Hilm-Yakaza-İnâbet

Hilm: Rabbimizin "Halîm" isminin tecellisi, kalbî yumuşaklık manasına gelir. Sekîne hâliyle beraber ortaya çıkan ve tüm benliği kuşatan, "çok güçlü" bir yumuşaklık hâlidir. Tevazu ve muhabbet ile iç içedir. Sanki hilm tecelli ettiğinde insan, olduğundan yüzlerce kilo daha ağır durumdadır. Çevredeki insanlar, hatta hayvanlar da bu hâli hisseder. En öfkeli insan, söz dinler hâle gelir; en azgın köpek, kuzu gibi olur. Mecazi olarak, insan başta olmak üzere tüm canlı varlıkların sanki bir fırtına içerisinde yaşadıklarını tasavvur etsek (düalizm âleminin bitmeyen kavgası, fırtınası) bilâistisna her varlık, bu fırtınanın gözünde, rüzgârın sıfıra düştüğü alana girmek ister. Bu alanda kavga biter, zıt duygular ve hâller birleşir; sonsuz bir esenlik, barış ve muhabbet hâli başlar. İşte bu hâlde aksiyon, çok değişik bir kalite kazanır. Ses yumuşar, beden dili daha estetik bir hâle dönüşür, itidal ve temkin yerleşir; ama her şeyden önemlisi, tüm varlığa yönelik bir muhabbet hâsıl olur. Güzel bir tasavvuf geleneği vardır; herhangi bir nesne, ele alındığında veya başkasına verildiğinde, hafifçe öpülerek verilir. Bu jest, yaşayan ve yaşamayan tüm varlığa yönelik bir huşu ile ilintili bir sevginin tezahürüdür.

> Son devirlerin en büyük mürşid-i kâmillerinden biri olan Ahmet Kayhan hazretleri (ks), bir gün odasında yalnızken, muhabbetle yatağının yastığını okşar ve ona "Bunca senedir beni taşıdın" diye teşekkür eder. Bu jesti, odadaki pencerenin pervazı gibi başka nesnelere de tekrar eder. Olayı kendisinden habersiz olarak izlediğini sanan bir dervişi ise, şaşkınlıkla kapının eşiğinden bakmaktadır. Hazret, hiç arkasını dönmeden gülümser ve şu anlamlı soruyu sorar: "Duydun mu?"[452]

Her insanın derûnunda taşıdığı bu asli potansiyele bir de nefs psikolojisi açısından bakarsak, hilm hâlinin karşı kutbunda öfke ve nefret gibi duyguların yattığını görürüz. Dış

[452] Arzu Gence Hanımefendi tarafından nakledilmiştir.

dünyaya karşı yaşadığımız öfkenin bilinçdışındaki nedeni ise, çoğu zaman ifade edemediğimiz bir kaygıdır. İşte bu kaygı azaldığı ve barış, huzur ve esenlik tüm benliğimizi sardığı zaman, insan ve eşya ile sürdürdüğümüz kavga biter ve hilm hâlini yaşarız.

Yakaza: İnsanın uyku ile uyanıklık arası, yani gerçek uyanıklık hâline yakaza denir. Bu, "Can"ın gözleri ile dünyayı görme hâlidir. Genelde biz, dünyayı ya o an özdeşleştiğimiz rolümüzün (alt kişiliğimiz, persona'mız) gözüyle veya daha da vahim hâlimiz olan, gölge ve komplekslerimizin gözüyle görürüz. Artık bildiğimiz gibi bu tür bir görüş, yoğun bir yansıtma mekanizması ile paralel gider. Tüm kabul etmek istemediğimiz yönlerimiz karşı tarafa yansıtılır ve bu şekilde kendimizi akladığımızı sanırız. Hz. Mevlânâmız, bu gerçeği ne güzel ifade eder:

> Kendi aksini, kuyunun içindeki suda görüp de, düşmanı sanıp saldıran arslan gibi...[453]
>
> Eğer sen kardeşinde bir kusur görüyorsan, o kusur, sende bulunan kusurun aksinden ibarettir. Âlem, bir ayna gibidir.[454]

Bir şair de şöyle der:

> Oğlum, aynaya benzer dünya. Ne yaparsan o olur, çehre-nüma.[455]

İşte bu genel yansıtma hâlinden kurtulup, dünyayı olduğu gibi görmek, belki yakaza hâlidir. Efendimizin (sav) buyurdukları gibi:

> **İnsanlar rüyadadırlar, öldüklerinde uyanırlar.**[456]

Başka bir hadis-i şerîfte de şöyle buyururlar:

> **Benim gözlerim uyusa bile, kalbim ve ruhum Rabbimden haberdardır ve uyanıktır.**[457]

Anladığımız kadarıyla insan, nefs katlarında yukarılara doğru tekâmül ettikçe, sıradan uyanıklığın ötesinde başka bir hâl daha yaşıyor. Ankaravi hazretlerinin de buyurduğu gibi:

> Bu tarz uyanıklığın en makbulü ise, insanın nefsine ait fesâid ve mâsiyeti görmesi (nefs-i emmâre ve alt bilinçdışındaki kötü ve yetersiz yönlerini görmesi) ve onları izale etmeye çalışmasıdır.[458]

İlerideki rüya yorumlarında göreceğimiz gibi, alt âlemimize yönelik, ibret gözüyle gerçekleşen bu kritik bakış, tekâmül için (nefs temizliği/tezkiyesi) olmazsa olmaz bir imkândır.

İnâbet: İnâbet, n-v-b mastarından türemiş bir kelimedir. Rağıb el-İsfahanî'den öğrendiğimiz gibi "nevb", bir şeyin sürekli gidip tekrar yuvasına dönmesini de ifade eder.[459] Bu

---

[453] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C, Ötüken Yayınları, cilt 5-6, s. 735.

[454] Hz. Mevlâna, *Fîhi Mâ Fîh*.

[455] Ahmed Avni Konuk.

[456] Bu sözün hadis-i şerîf olma ihtimali var, kaynak bulamadık. Başka bir rivayete göre bu sözün Hz. Ali (ra)'ye ait olduğu belirtilirken, Şa'rânî, *Tabakât*'ında bu sözü Sehl et-Tüsterî'ye nispet etmiştir (Aclûnî, *Keşfü'l-Hafâ*, s. 312).

[457] *bkz.* Tirmizî, Fiten, 63.

[458] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, s. 216.

[459] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 755.

anlam dairesi içinde, "bal arısına" da "nevb" denir. Tövbe, bir hata sonrası yön değiştirmek manasına gelirken inâbet, hatayı gerektirmez. Küçük kusurlar dahi yön değiştirmeye yeter ve bu hâlin sahibi, gerçek manada feyiz odağı olan "bal kovanına" tekrar tekrar döner.[460]

İnâbet sahibinin, yani "münib"in kalbi, Rabbine kilitlenmiş ve otokontrol sistemi yerine oturmuştur.

Allah'ın öyle kulları var ki bedenleri dünyada, kalpleri ise Arş'ın altındadır.[461] (Hadis-i Şerîf)

Hazret-i Ömer (ra) de şöyle buyurur:

Kalbim, Rabbimi Rabbimin nuruyla gördü.[462]

Tüm bu açıklamalardan anladığımız kadarıyla "inâbet", tövbe sonrası, büyük gayretler sonucu ihsan edilen, özel bir hidayet (yola girme manasında) hâlidir. Aynı tabir, tasavvufta bir Mürşid-i Kâmil'den el alma manasında da kullanılır. Kur'an âyetlerine baktığımızda, Lokmân Sûresi: 15, Zümer Sûresi: 54, Sâd Sûresi: 24, Mümtehine Sûresi: 4, Rûm Sûresi: 31'de de "inâbe" kelimesini görüyoruz. İnsan kalbinin bu hassas ayarının hepimiz için önemini, Rûm Sûresi'nin 30. âyetinde[463] buluyoruz.

Böylece Sen batıl[464] olan her şeyden uzaklaşarak yüzünü kararlı bir şekilde (hak olan) dine çevir ve Allah'ın insan bünyesine nakşettiği fıtrata uygun davran: (ki) Allah'ın yarattığında bir bozulma ve çürümeye meydan verilmesin: bu, sahih (bir) dinin gayesidir; ama çoğu insanlar onu bilmezler. (31) (O hâlde batıl olan her şeyden yüz çevirerek yalnızca) O'na yönel; ve O'na karşı sorumluluğunun bilincinde ol; namazını devamlı ve dikkatli şekilde ifa et ve O'ndan başkasına ilahlık yakıştıranlar arasına girme.

Eğer insan kalbi, geçici olan ve sabit ilkesi olmayan şeylere (mâsivâya) kilitlenirse, Rabbinden yüz çevirirse, ilk yaratılış programına (fıtrat) uymazsa bozulma ve çürüme başlıyor. Yani ekolojik dengenin bozulması ve çevre kirliliği, bu manada kalbin ince ayarının dengesini kaybetmesi demek oluyor. Nefs psikolojisine yavaş yavaş vâkıf oldukça, bakın karanlık nasıl dağılıyor ve anlam meydana çıkıyor... Bu bahsi de Kur'an-ı Kerim'de geçen Hz. İbrahim'in duası ile bitirelim:

"Ey Rabbimiz!" diye yalvardılar. "Sana güveniyor ve Sana yöneliyoruz: çünkü bütün yolların varışı Sanadır."[465]

---

[460] Ebû Nasr Serrâc Tûsî, *El- Luma - İslam Tasavvufu*, çev. Prof. Dr. H. Kâmil Yılmaz, Altınoluk Yay. s. 495.

[461] *bkz.* Irâkî, *Tahrîcü İhyâ*, I, 44'te nakledilen metin şöyledir: **Ümmetimin içinde öyle seçkin insanlar vardır ki, Allah'ın rahmetinin genişliğinden dolayı toplum içinde hep tebessüm ederler, azabından korktukları için ise gizli ortamlarda hep ağlarlar. Onların bedenleri dünyadadır, ancak kalpleri göklerdedir. Ruhları dünyada, akılları ahirettedir. Sekinet ile yürür, vesile ile Allah'a yaklaşırlar.**

[462] http://gavsulazam.blogcu.com/tevbe-ve-telkin-hakkinda/1237088

[463] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Rûm Sûresi: 30-31.

[464] Âyet-i kerimede zikredilen batıl kelimesi, "hakkun" kavramının zıddıdır ve herhangi bir sabit ilkesi olmayan şey anlamına gelir. (Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 146.)

[465] Muhammed Esed, *a.g.e.*, Mümtehine Sûresi: 4, s. 1137.

Muhasebe-Tefekkür

Muhasebe: H-s-b mastarının ilk manası, sayıların kullanılmasıdır. Nefs psikolojisi açısından baktığımızda, yaşadığımız dünya sahnesine ve geçmişe ibret gözüyle, yani nefs-i levvâme konumundan bakma demektir. İnsan olmanın en önemli özelliklerinden biri, var olduğunu bilmekse; bir sonraki aşama da "nasıl" var olduğunu bilmektir. İşte bu kendisiyle hesaplaşmayı yapabilmek için sahneyi terk etmek, "balkona" geçiş yapmak ve yaşanmış olan oyunu bu kez sanal olarak tekrarlamak gerekir. Her üstünde yaşadığımız nefs katının bir üstünde, böyle bir "balkon" vardır. İnsan, bu sayede tekâmül açısından sınırlı değil, sınırsız bir varlıktır. Rüyalar -ileride göreceğimiz gibi- bu alternatif görüş için eşi bulunmaz bir fırsat sunarlar ve otokontrol sistemini güçlendirirler. Ama olup biteni ibret gözüyle görebilmek için kıyas/karşılaştırma gerekir. Bu kıyas ise, rasyonel aklm yanı sıra "vicdan"ın da devreye girmesi ile oluşur. Kitabımızda daha önce de temas ettiğimiz gibi vicdan, aklın yanı sıra gönlün de devreye girmesini gerektirir. Rasyonel akıl, dünyayı yüzeysel, yatay nedensellik (kıyasat-ı akliyye/*horizontal causality)* gözüyle görürken, nefsin üst katlarına doğru yükselindikçe, nazardan müşahedeye geçildikçe, süreç analizi derinleşir ve olay, eşya ve insanın hakikatine doğru bir yolculuk başlar. Bilgi "hikmet"e dönüşür. Hikmet, h-k-m (hakeme) mastarından türemiş bir kelimedir ve ilk manası, bir şeyi ıslah etmek için onu bir tür alıkoymak/engellemektir.[466]

Bu nedenle atların ağzına takılan "gem"e, hayvanın hakemesi denilmiştir. Bakın, muhasebe bizi nereye getirdi... Sahnede oynanan oyun ne kadar kaba saba olursa olsun

[466] Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*, cilt 1, s. 330.

-okuyanları tenzih ederim- "hayvan"lar ne kadar anırırsa anırsın ve tepişirse tepişsin, tüm bu olup biteni anlamak için, bir üst konuma çıkabilmek ve sahnedeki hayvanlara yular takmak, her zaman mümkün olan insani bir kuvvedir. Daha evvel de belirttiğim gibi dervişler, biraz azan kardeşlerine: "Hayvanına çüş de!" derler...

Ama bu bilgece hüküm veren varoluş konumuna gelebilmek için, öncelikle sahnede oynanan oyunun yanlışlığını hissedebilmek gerekir; yoksa balkona geçemeyiz.[467] Bir örnekle açıklayalım: İslam dininin temel akidelerinden biri, başkasının kusurunu mümkün olduğunca görmemek, görülse bile bu kusura takılmamaktır. Hele hele o kişinin gıyabında o kusuru anlatmak (gıybet) hiç istenmeyen, büyük bir hatadır. Tam tersine hatayı örtmek, onu teşhir etmemek gerekir. Daha da ötesi, eğer birisi üzerine, yapmış olabileceği bir işten dolayı hüküm verme durumundaysak, bize Efendimiz (sav) tarafından önerilen, hüsnüzan (olumlu değerlendirme) yapmaktır; suizan (olumsuz değerlendirme) istenmez. "Gıybet" kelimesi ğ-y-b kökünden gelir, bu kökün ilk manası, gözden kaybetmek, kayıplara karışmaktır.[468]

Alçak yere de gayâb denir. Bu semantik analiz mantığından gidersek gıybet, bir manada o kişiyi alçaklara atmak ve yok etmek demek olabilir mi?[469]

> Siz ey imana ermiş olanlar! (Birbiriniz hakkında) yersiz zanda bulunmaktan kaçının; çünkü (bu şekildeki) zannın bir kısmı (da) günahtır; birbirinizin gizli yönlerini araştırmayın ve arkanızdan birbirinizi çekiştirmeye kalkışmayın. Aranızdan, hiç ölmüş kardeşinin etini yemek isteyen kimse çıkar mı? Hayır, siz ondan iğrenirsiniz! Ve Allah'a karşı sorumluluğunuzun bilincinde olun. Şüphesiz Allah, tövbeleri kabul edendir, rahmet kaynağıdır![470]
>
> Resûlullah (sav) buyurdular ki: "Gıybetin ne olduğunu biliyor musunuz?" "Allah ve Resulü daha iyi bilir!" dediler. Bunun üzerine: "Birinizin, kardeşini hoşlanmayacağı şeyle anmasıdır!" açıklamasını yaptı. Orada bulunan bir adam: "Ya benim söylediğim onda varsa... (Bu da mı gıybettir?)" dedi. Aleyhissalatu vesselam: "Eğer söylediğin onda varsa gıybetini yapmış oldun. Eğer söylediğin onda yoksa bir de bühtanda (iftirada) bulundun demektir."

---

[467] Bize göre bu his ise, insan nefsinin kullanma kılavuzunu, yani Kur'an-ı Kerim ve O'nun canlı uygulaması olan Efendimizin (sav) sünnet-i seniyyelerine yönelmek ile oluşur.

[468] Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*, cilt 2, s. 296.

[469] Yaşadığımız medya kültürüne bu açıdan baktığımızda, maalesef insan etinin "yenilmek" için sergilendiği bir pazar yeri benzetmesini görüyoruz. Bir kısım medya, sırf daha fazla kazanç yapma uğruna, gözlerini kırpmadan gıybet, dedikodu, hatta iftira atarak insanları rencide ediyor. Ama bizler de bu sahnelere baktığımızda onların rezilliğine ortak oluyoruz. İşin en trajik yanı ise, farkına varmadan o eleştirilen, kusurlu insanların konumuna düşüyoruz. Düşüyoruz, çünkü artık bildiğimiz gibi, ısrarcı bir şekilde başkalarının kusurlarına takılmak, aslında bizim onların üstüne yansıttığımız kendi kusurlarımızı görmek manasına geliyor. Yani aşırı ve tekrarlayıcı bir eleştiri, öz muhasebenin yerine geçerse, hakikatte ilkel bir rahatlama, yani kendini tatmin etme vasıtası demek oluyor. Bu süreci anlatan ilginç bir sözcüğe Almancada rastlıyoruz. *"Schadenfreude"*, başkasının zararından kendine pay çıkarma ve tatmin olma manasına gelir. Öz eleştiri, muhasebe ise daha fazla cesaret ve doğruluk (sıdk) gerektiriyor; ama aynı zamanda tekâmül kapılarını da açıyor.

[470] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Hucurât Sûresi: 12, s. 1057.

İbn Arabi hazretlerinden (ks) *Fütuhât-ı Mekkiyye*'de muhasebe konusunda şu izahı görüyoruz:

> Bizim şeyhlerimiz, Hz. Peygamber'in, "Hesaba çekilmeden evvel, nefislerinizi hesaba çekiniz!" emrine imtisalen, konuştukları ve işledikleri bütün amellerden kendilerini hesaba çekerlerdi. Hatta söyledikleri sözleri ve yaptıkları işleri bir deftere kaydederlerdi. Yatsı namazını kıldıktan sonra evlerine çekilip kendilerini muhasebe ederlerdi.[471]

Nefs sağlığı açısından bakarsak muhasebe; uzun vadeli, istikrarlı bir insani tekâmül amaçlıyorsak bilinçdışı kaynaklı aktarım illetini düzeltecek çok önemli bir hâl olarak görünüyor. Biz eleştirerek, kusur görerek farkına varmadan alt bilinçdışı âlemini besleriz. Bu manada kokmuş et, "insan eti" yemek[472] mideyi bozar, tüm "organizma" ifsad olur.

Tefekkür: Tefekkürsüz İslam ve tasavvuf olmaz. Bir Ârifbillah'ın buyurdukları gibi: "Tefekkür sadece sünnet değil, neredeyse farz bir ibadettir." Efendimiz (sav) de hadis-i şerîflerinde şöyle buyurmuşlardır:

> ***La ibadete ket-tefekkerûn./*Tefekkür gibi ibadet yoktur, çünkü tefekkür kalbe mahsustur.**[473]

Fikir, Rağıb el-İsfahanî'ye göre f-k-r mastarından gelir ve "bilgiyi bilinene doğru sevk eden güç" anlamını taşır. Tefekkür ise, bu gücün akli nazara (bakış açısına) göre hareket etmesidir.[474]

Akıl ise a-k-l mastarından gelir ve ilmi kabul etmeye hazır olan güç demektir. Hz. Ali (ra), aklı iki kısma ayırır:

> Gördüm ki akıl iki kısımdır: Doğuştan gelen ve işitilen. Doğuştan geleni olmadıkça, işitileni fayda sağlamaz. Tıpkı göz görmediği hâlde güneş ışınının yarar sağlamadığı gibi.

Birinci akıl çeşidini Efendimiz (sav) şu hadisiyle açıklar:

> **Allah (cc), akıldan daha değerli bir şey yaratmamıştır.**[475]

İkinci akıl çeşidine de şöyle izahat getirir:

> **Hiç kimse kendini hidayete yönlendirecek ve kötülükten döndürecek bir akıldan daha üstün bir şey elde etmiş değildir.**

A-k-l mastarının ilginç olan bir diğer (hatta asıl) anlamı ise, tutmak ve sımsıkı kavramaktır (*ör.* devenin iple bağlanması, ilacın ishal durumunda bağırsakları tutması, kadının saçını bağlaması vb.).[476]

Tüm bu açıklamalardan hareket edersek iki tür güçle karşılaştığımızı görürüz; biri aktif fikir (bilginin taşıyıcısı), diğeri pasif akıl, yani akıp giden o fikirleri elekten geçirip,

---

[471] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, 1996, s. 220.

[472] *bkz.* Kur'an-ı Kerim, Hucurât Sûresi:12

[473] Beyhaki, Şuabü'l-İman, VI, 358.

[474] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 342.

[475] Irâkî, *Tahrîcü İhyâ*, I, 51.

[476] Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*, cilt 2, s. 234.

ayıklayıp tutan, sabit kılan güç. Peki bütün bu süreç, nefs psikolojisine göre "nerede" cereyan ediyor dersek, yine insanın iki ağırlık merkezi ile karşılaşırız: rasyonel akıl ve gönül.[477] Rasyonel akıl, merkezî sinir sisteminde (MSS) korteks diye tanımlanan, beynin yüzeysel, sathi yönüyken; gönül talamus, hipotalamus, limbik sistem gibi MSS'nin daha derin yapılarını kapsar.[478] Rasyonel akıl, dünyayı yatay nedensellik (kıyasat-ı akliyye/ *horizontal causality)* ile algılarken gönül, dikey nedenselliği de *(vertical causality)* algılar. Bu iki temel algılayış tarzı, insan olmanın olmazsa olmaz koşullarıdır. Yatay nedensellik olmazsa, sıradan dünya işleri ve işlevsel fonksiyonlar *(operational activity)* ifa edilemez.[479]Ama dikey nedensellik yaşanmazsa (nazar görüşünden müşahede, hayret, basiret ve rü'yet görüşlerine geçme) dünya, anlamını kaybeder ve bir karanlık çöker. Çöker, çünkü aslında üzerimize, gökten yağan yağmurlar gibi çeşitli işaretler ve anlamlı rastlantılar yağmaktadır. Ancak onları yaşadığımızda gerçek manada var olduğumuzu hissederiz.

> Tefekkür, sadrın (gönlün) nurudur ve sürurun (neşenin) kaynağıdır. Tefekkürsüz kalan kalp, kararmaya mahkûmdur. Cehaletle beraber kesif bir gurura kapılır.
>
> **Ibn-Ata**[480]

Yatay nedensellik varoluş konumunda hapsolmuş insan, hem cehaletin karanlığında kalmıştır hem de bu cehalete rağmen gurur içindedir. Aydınlanma psödo-medeniyet hareketinin en büyük trajedisi, yatay nedensellik bataklığına saplanarak insanın manevi tekâmülünü durdurmuş olmasıdır. Mutlak ve yobaz pozitivizm, ampirizm, yaratansız evrimleşme, redüksiyonizm; insanlığın başına gelmiş en büyük felakettir. Eğer ekolojik dengenin ve insanın nefs ifsâdının derin nedenlerini anlamak istiyorsak, nefs yapısını ve işlevlerini bilmek zorundayız. Tefekkür moduna geçmeden yatay nedensellikte kalarak, çevremizde olup biteni anlayamayız ve sinik bir teslimiyetle akıntıya kapılıp gideriz. Gönülsüz rasyonalizm bir hastalıktır.

> **Zamanı geldiğinde insana mesajlarımızı (evrenin) uçsuz bucaksız ufuklarında ve kendi öz benliklerinde (bulduklarıyla) tam olarak anlatacağız ki bunun (vahy) tartışılmaz bir gerçek olduğu, apaçık ortaya çıksın. Rabbinin her şeye tanık olduğu(nu bilmeleri onlara) hâlâ yetmez mi?**[481]

---

[477] İnsanın iki varoluş merkezi vardır. Birinci varoluş merkezimiz olan aklımız, "tez-anti tez" düsturuyla düşünerek düalist dünyayı algılama şeklimizdir. 2. varoluş merkezimiz ise kuyudan iple su çıkarmak manasındaki *derk* kökünden gelen idrak melekemizdir. 2. varoluş merkezimizin devreye girmesiyle olaylara derinlemesine nüfuz ederiz. Aksi taktirde satıhta kalıp tevhidi yaşayamadığımız için gerilim oluşur, her şeyden nefret ederiz.

[478] Antonio Damasio, *Decartes Errors: Emotion, Reason and Human Brain*, Vintage, 2006; Joseph Ledoux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*, Simon&Schuster, 1998.

[479] Filozof M. Heidegger, bizim anladığımız manada gönlü bilmese de insanın bu iki yönüne *Zuhandensein* (elle yapılanlar) ve *Vorhandensein* (varlıksal karşılaşmalar) diye işaret eder. (*bkz. Sein und Zeit [Varlık ve Zaman], Max Niemeyer Verlag, 2006.*)

[480] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, s. 225.

[481] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Fussilet Sûresi: 53, s. 980.

Yukarıdaki âyet-i kerimeden anladığımız gibi tefekkür, iki doğrultuda yapılabilir; hem afak'ta (dış dünya, çevre, evren) hem de enfüs'te (yani nefislerimiz üzerine). İşte bizleri nefs-i levvâme konumuna çıkaran rüyalar, bu muhasebe ve tefekkür için eşi bulunmaz bir fırsat sunar. Rüya sahnesinde rollerini art arda sergileyen kompleksler, gölgeler, alt kişilikler üzerine tefekkür, yani rüya yorumu -eğer gördüklerimizden ders alırsak- bizleri saplanıp kaldığımız gölgeler âleminin karanlığı ve cehaletinden söküp çıkarabilir.

> Sûfîlere padişahın karşısında yer verirlerdi. Zira Sûfîler, canın aynasıdır. Ve manen aynadan daha parlaktırlar. Onlar, gönül aynasında hiç görülmemiş, dokunulmamış şekiller, hayaller belirsin diye, gönüllerini zikirle ve tefekkürle cilalamışlardır.[482]

> Eğer sen güneşten yararlanmak istiyorsan, geceleri ay ışığını arzu ediyor isen, işte doğudan güneşi gönderen, geceleri ayı göklerde dolaştıranı anla! Eğer sen ibadet etmek için seher vaktini düşünüyorsan, sabahı arzu ediyorsan, onları sana lütfedeni tefekkür et; gönlün, minnet ve şükran hisleri ile dolsun![483]

> Sendeki bu süzgün bakış, başka bir nurdandır. Sendeki bu tefekkür, bu düşünceler, başka bir hâle, başka bir mertebeye geçişindendir. Ağız oynatarak yutkunman onun tatlılığından ise de zevkle el çırpışın, başka bir sevdadan, başka bir coşkunluktandır.[484]

Psikoterapi süreci esnasında olgunlaşma tefekkür hâline paralel gider, özellikle duygudurum rahatsızlıklarında akut dönem geride kaldıktan sonra tefekkür hâlini yaşayabilmek hecmelerin (nöbetlerin) sıklığını önleyebilir.

---

[482] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1-2, beyit 3153.

[483] Hz. Mevlâna, *Divan-ı Kebir*.

[484] Hz. Mevlâna, *Rubâiler*, 195.

Îtisam/Tevfik/İnâbet

Îtisam: "İsmet" kelimesi ile bağlantılıdır. Masum da ismetten gelir. Rağıb el-İsfahanî'de a-s-m mastarına baktığımızda, imsak/asm, sımsıkı tutmak, yapışmak, sarılmak manalarını görürürüz.[485] Ve bu tavır, Hakk'a götüren yolun gereklerine harfiyen uymayı ifade eder. Dünya hayatını ontolojik açıdan bir kuyuya benzetirsek o dar, karanlık varoluş alanından çıkmak için mecazi manada bir "ip"e tutunmak gerekir. Ontolojik yükselmenin başka yolu yoktur. Kuyunun dibinden başımızı kaldırıp baktığımızda gökyüzünü görürüz. Daha özgür bir varoluşun imkânını hissederiz ve kurtulmak isteriz, ama nasıl? Buradan çıkış, hemen yanı başımızda duran "ip"e sımsıkı tutunmaktan geçer.

Allah'ın (cc) koyduğu kurallara uymak, bizi daha derinlere düşmekten kurtarır; ama eğer yükselmek istiyorsak, Efendimizin (sav) sünnet-i seniyyelerine uymak ve zorunlu ibadetlerin yanı sıra, nafile ibadetleri de yerine getirmek gerekir. Ancak o zaman ontolojik yükselme mümkün olur. Îtisam bu manada bu "kurtuluş" imkânının var olabildiğini bizlere hissettirecek, önemli bir hâl. Rüya sembolizminde ileride göreceğimiz gibi sıkça rastlanır.

> Gayrimeşru ilişki yaşayan bir danışanım rüyasında restorana gittiğini anlatmıştı. Garson kendisini bodrum katına yönlendirmiş. Sonra da buzdolabından kokmuş suşi çıkarıp ikram etmiş.[486]

Tevfik/İnâbet: Bir önceki bölümdeki tefekkür bahsinde, "göklerden" üstümüze yağmur gibi yağan ilahî işaretlerden söz etmiştik. Bu anlam çerçevesi içinde îtisam, bir başka çok

[485] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 218.
[486] *bkz.* s. 657, 19. Rüya.

önemli hâl ile de bağlantılıdır: tevfik. Tevfik, v-f-k mastarından gelir ve ilk manası, iki şey arasındaki uyumdur.[487] Veya modern bir dille ifade edersek tevfik, "senkronizasyon" demektir. Tövbe ile birlikte varoluş yönümüz mâsivâdan uhrevi hayata çevrildiğinde, yani nefs psikolojisi açısından, rasyonel akıldan kalbimize yönlendiğimizde, artan farkındalığımız ile tefekkür etmeye başlarız. İşte bu tefekkür esnasında çevremizdeki evrenin gizli düzenini, ahengini, belki de anlamlı rastlantıları ve işaretleri hissedebiliriz. Bunlarla senkronize olmak, tevfik hâlidir. Ancak bizi o hâle getiren yolun gereklerine sımsıkı sarılma (îtisam) ve tevfik (senkronizasyon) bir arada olduğunda, inâbet hâline geçebiliriz (yani hedefe kilitleniriz). Kur'an-ı Kerim'in Hûd Sûresi'nin 88. âyet-i kerimesinde, Şuayb'ın (as) duasında "tevfik" ve "inâbet" kavramlarına rastlıyoruz: "Ben O'na güvenip dayanıyor ve her zaman, her konuda O'na yöneliyorum." (***Ve mâ tevfîkî illâ billâh, aleyhi tevekkeltü ve ileyhi unîb***)[488]

Aşağıdaki *Mesnevî* beyitlerinde Hz. Mevlânâmız bakın bize bu hâlleri nasıl anlatıyor:

Ana karnındaki çocuğa birisi deseydi ki: "Dışarda pek düzgün, pek hoş bir dünya var. Enine boyuna geniş, kutlu yeryüzü var. Orada nice nimetler, nice sayısız yiyecek şeyler var. Dağlar, denizler, çöller, bostanlar, bağlar, bahçeler, çayırlıklar, çimenlikler var. Çok yüksek ve ışıklarla dolu aydınlık bir gökyüzü, güneş, ay, yıldızlar ve sühâ yıldızı var. Güneyden, kuzeyden, doğudan, batıdan rüzgârlar esiyor. Bağlar, bahçeler gelinler gibi süslenmiş, sanki düğünler yapılıyor. Dünyanın şaşılacak güzellikleri, acayip hâlleri dille anlatılamaz ki... Sen ana rahminde, o karanlık yerde sıkıntılar, mihnetler içindesin. Ey çocuk! Sen, o daracık işkence yerinde çarmıha gerilmiş, kan emmektesin. Hapse düşmüşsün; pislikler, eziyetler içindesin." Çocuk kendi hâline bakar, durumu gereği bir şikâyette bulunmaz ve söylenen bu sözleri inkâr ederdi, bu haberlere inanmazdı. "Bu söylenen sözler, olmayacak şeylerdir. Siz, çocuk kandırıyorsunuz, beni aldatıyorsunuz" derdi. Çünkü kör bir kimse dahi, dünyanın bu kadar güzel, süslü olduğundan habersizdir. O körün, yahut ana rahmindeki çocuğun anlayışı anlatılana benzer bir şey görmediği için, inkâra sapıyordu. Böyle güzel şeylerin olacağına akıl erdiremiyordu. İşte dünyadaki insanların çoğu da böyledir. İlahî abdalların, yani yaşayan seçkin velilerin sözlerini, onların mana âleminden haberlerini inkâr ederler. Hak abdalı, onlara; "Bu dünya pek karanlık, pek dar bir kuyu gibidir. Bu dünyanın ötesinde ise, kokusuz, renksiz, hoş bir dünya vardır." der.[489]

Sen düştüğün şüphe kuyusunda Yusuf gibisin. Dostun hayali de sanki bir iptir, sen o ipe sıkıca tutunup çıkarsan kendini yücelerde, göklerin üstünde bulursun.[490]

Adamın biri kuyu başına gitmiş de ayı kuyuda görmüş, ayın kuyuya düştüğünü sanmış. Ay ise gökyüzünden ona seslenmiş; "Acele etme, yanlış görme, ben buradayım." demiş.[491]

[487] Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*

[488] *bkz.* Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Hûd Sûresi: 88, s. 442.

[489] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C., Ötüken Yayınları, cilt 3-4, beyit 55.

[490] Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir - Seçmeler*, çev. Ş. C., Ötüken Yayınları, cilt 1, beyit 75.

[491] Hz. Mevlânâ, *a.g.e.*, cilt 2, beyit 651.

Hep birlikte Allah'ın ipine sımsıkı tutunun ve birbirinizden kopmayın. Ve Allah'ın size verdiği nimetleri hatırlayın: Siz birbirinize düşman iken kalplerinizi nasıl uzlaştırdı da O'nun lütfu ile kardeş oldunuz ve ateşli bir uçurumun kenarında (iken) sizi ondan (nasıl) korudu. Bu şekilde Allah mesajlarını size açıklar ki hidayet bulasınız.[492]

Psikolojik açıdan îtisam ümidin(reca') uyanışına ("ip", yani çıkış umudu var), tevfik güvenin pekişmesine (*bkz.* itminam), inâbet ise sürecin sürekliliğine işaret eder. Özellikle tüm hayat umudunun yitirildiği depresif durumlarda bu üç hâl, "hızır" gibi yetişip kişinin derdine derman olabilir.

[492] Muhammed Esed, *a.g.e.*, Âl-i 'İmrân Sûresi: 103, s. 110.

Firar-Hulût-Riyazet

Firar: F-r-r mastarına baktığımızda incelemek ve kaçmak manaları arasında, "zaman başa döndü/*ferred-dehru cezâen*" manası dikkatimizi çekiyor. Mesela, Şu'arâ' Sûresi'nin 21. âyetinde "kaçtım" manasını görüyoruz.

> **"Ve sizin yanınızdan kaçtım, çünkü sizden korkuyordum. Ama daha sonra bana Rabbim (doğruyla eğri arasında) hüküm verebilme yeteneği bahşetti ve beni elçiler(in) den biri yaptı."**[493]

Yukarıdaki âyet, Hz. Musa'nın Firavun'un yanından kaçmasını, ama bu uzaklaşma sonunda "hüküm" verme yeteneğine ulaştığını anlatıyor. Bu hâl, özelde tasavvuf ehlinin, genelde ise her insanın zaman zaman dünyanın zahirî yönlerinden uzaklaşıp kendine dönme ihtiyacını hatırlatıyor. Hace Abdullah el-Ensârî el-Herevî'nin *Menâzilü's Sâirîn* adlı kitabında yapılan alıntıda, İbn Arabi hazretleri şöyle buyuruyor:

> Firar, vücudu olmayandan (yaratılmış manasında "halk"), vücudu baki olana (Hakk'a) kaçmaktır.[494]

Bizim modern psikoloji dilimizle bu hâli anlamak istersek, yaşadığımız şu aşırı uyarılma *(overstimulation)* çağında her insan, hikmete varabilmek için, gerektiğinde bir duyusal yalıtım *(sensory deprivation)* yaşayabilmelidir. Biz "hikmet" derken, görünen zahirî

[493] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Şu'arâ' Sûresi: 21, s. 743.

[494] Hace Abdullah el-Ensârî el-Herevî, *Tasavvufta Yüz Basamak - Menâzilü's Sâirîn*, Emin Yayınları, 2009, s. 227.

dünyanın ötesindeki derûnî dünyayı, kabı aldığı oranlarda hissedebilmeyi kastediyoruz. Depresyon ve kronik kaygı rahatsızlıklarının nedenlerinden biri de aşırı uyarılma olabilir. Eğer hikmet kapısı olan gönlümüzü, çevresindeki muhteşem dağları yansıtan bir dağ gölü gibi tasavvur edersek; aşırı uyarılmayı, bu gölün üstüne düşen bir dolu sağanağına benzetebiliriz. Bu durumda göl artık yansıtmaz. İşte bu nedenle, yukarıda saydığım rahatsızlıkları yaşayanlarda dönemsel olarak cep telefonu, televizyon (özellikle haberler), internet ve büyük şehrin uğultusundan uzaklaşarak bir süre için tabiatla iç içe olmak, artık bir lüks değil, zaruret gibi görünüyor. "Zamanın başına dönmek", rasyonel aklımızla inşa ettiğimiz fikir dünyamızı geçici olarak silmek manasına gelir (tabiri mazur görün, bilgisayarı "reset"lemek diye nitelendirilebilir.) Fakat bu sürecin mümkün olabilmesi için, yeni veri akışının bir süreliğine yavaşlaması elzemdir. Veri akışı yavaşlarsa (dolu yağmuru bir süreliğine dinerse) göl hem dibini göstermeye başlar hem de mehtap ve yıldızları yansıtır. Psikoterapi insanın bu kendiyle buluşmasını teşvik etmeli, cesaretlendirmelidir. Böyle bir "firar" döneminde rüyalar da daha belirgin olur ve muhteşem mesajlar gelebilir. Evet, "zamanın başına dönmek" ve her şeye yeni bir gözle bakabilmek, ilaç ve psikoterapi kadar önemlidir. Benötesi psikoterapisi çerçevesinde "ekopsikoloji", ciddiye alınması gereken bir alt bilim dalıdır.[495]

Hulût: Yukarıda sözünü ettiğimiz "firar" hâliyle irtibatlı bir başka hâl "hulût"tur. Kalbin, dünyaya yönelik arzu ve ihtiraslardan boşaltılması manasına gelir. *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*'nda aşağıdaki hadis-i şerîf zikredilir:

> **Allah-u Teâlâ, Davut'a (as) vahyetti: "Ya Davut! Benim için bir ev boşalt ki orası benim olsun."**[496]

Yani hulût, dağdan döndükten sonra da alınan derslerin unutulmaması demektir. En zor durumlarda bile kişinin gönül halvetine çekilebilmeyi öğrenmiş olmasıdır.

Hulût kökünden gelen halvet, yukarıda temas ettiğimiz dünyadan geri çekilmenin daha sistematik bir hâlini temsil eder ve tarikatlarda çok belirgin kurallar çerçevesinde uygulanırdı. Ama zamanımızda bu halvet hâlinin, halvete çekilmeden "celvet" içinde yaşanması tavsiye edilmektedir. Doğrusunu arifler bilir.

Uzlet de halktan ayrılmak demektir. *Müfredat*'ta bu konuyla ilgili ilginç bir ayrıntıyla karşılaşıyoruz. U-z-l-t harflerinden oluşan kelimenin her bir harfine şu manalar veril-

---

[495] Kaliforniya, Santa Monica'nın güneyinde son 40 senedir faaliyet gösteren "Esalen" adlı bir kişisel gelişim merkezinin ilginç uygulamalarından biri, bir grup insanın, Kızılderili kökenli bir rehber eşliğinde, dağlarda bir süre farkındalık eğitiminden geçmesidir. Rehber, bir alışma döneminden sonra yüksek bir yerde kamp kurup, dürbünle çevrede kamp kurmuş olan katılımcıları izliyor ve gerektiğinde yardımcı oluyor. Benzer bir uygulama, dağ turizmi için çok uygun olan ülkemizde de yapılabilir.

[496] Bu hadis-i şerîfe İsmail Rusuhi Ankaravi Hz.lerinin *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu* kitabında rastladım (İnsan Yayınları, 1996, s. 229). Hadisin kaynaklarda yaygın olarak geçen metni şöyledir: **"Ey Davud, benim için bir ev yap."** (Taberânî, el-Mu'cemü'l-kebîr, (thk: Hamdi Abdülmecid es-Selefî), Kahire, ts., V, 24.

mektedir: "U" (ayn) ilim, "Z" zühd, "L" Allah (cc) için olması, "T" takva (sorumluluk bilinci). Bu şartlar yerine gelmezse, mesela ayn (u) harfini kaldırdığımızda uzlet, zillet (aşağıya düşme) olur. Zühde işaret eden za harfi kaldırıldığında ise uzlet, illet, yani hastalık olur. Bu ayrıntılar üzerine ısrar etmemin nedeni, özellikle Yeni Çağ manevi arayışları çerçevesinde kendi başına uygulanan halvet, uzlet gibi hâl arayışlarının, denetimsiz ve kuralına göre yapılmadığında büyük zararlar verebilme ihtimalidir. Bu zararları kısaca sıralarsam; psikolojik denge daha da bozulabilir, depresyon ve kaygı oranlarında artış izlenebilir. Rıza-i ilahî'ye teslim olunmazsa "ben yaptım" hâli, ego şişmesine (C.G. Jung'un *ego inflation* kavramı) neden olabilir. Tevazu yerine gurur, kibir ve gizli şirk (Ben O'yum!..) meydana çıkar.[497] Letâif uyarılması, psikospiritüel aciliyet durumlarına yol açabilir.[498]

Riyazet: R-v-d mastarından gelir[499] ve ilk anlamı; suyun biriktiği yeşillik yer, bahçe demektir. Bir diğer manası ise, hayvanı terbiye etmektir. Eğer "hayvan" terbiye edilirse, dünyanın kurak çöllerinde gezinmek yerine suyun, yani ilahî rahmetin biriktiği o yeşil bahçeye ulaşabiliriz. Bu terbiye metodu, psikolojik ve fizyolojik yöntemler içerir.[500]

Psikolojik açıdan riyazet, öncelikle düşünce ve duyguları denetlemek ile başlar. Aklımıza bir dolu yağmuru gibi yağan fuzuli düşünceleri, önce fark edebilmek gerekir. Bu düşüncelerin kaynağı, hem o an yaşadığımız hayat sahnesinin verileri hem de hatıralardır. Böylece iç ve dış dünyası tarafından uyarılan insan, başıboş gezen arzuları[501], yani tasavvufi tabirle "hevâ"sı yüzünden anlamsız uğraşılara, yani "şuğul"a girebilir. "Hayvan", dört nala anlamsızca bereketsiz çöllerde koşarak hem zamanını hem de himmetini ve enerjisini heba edebilir. "Ben şu anda nasıl var oluyorum?" muhasebesi ve farkındalığı neticesinde riyazet başlar. İslam ve tasavvufta, bu amaç için değişik kurallar ve uygulamalar vardır. Mesela, diğer insanlara yönelik duygu ve düşünceleri denetleme yöntemlerinden biri, bir insan hakkında suizan yapmamaktır. Yani o insanın yapabilmiş olacaklarının en kötüsünü değil, en iyisini düşünmeye çalışmaktır. O insan hakkında, arkasından, onun duyulmasını istemediği bir şekilde konuşmak -ki buna gıybet denir- bizi hemen nefs katlarında aşağılara düşürür. Bu nedenle gerek sanal, gerekse gerçek

[497] "Halvet 'Ahalinin bana zararı dokunmasın' diye kendini ahaliden üstün görüp kaçmak olursa benlik başlar. Öyle dervişlik olmaz. 'Benim ahaliye zararım olmasın" diye düşünülmesi lazımdır", *bkz.* Ö.T. İnançer, *Vakte Karşı Sözler,* Keşkül Yayınları, 2006, s. 113.

[498] Letâif, insan bedenindeki manevi enerjinin yoğunlaştığı merkezlerdir. Budizm ve Hinduizmdeki adı "şakra"dır. Bazı manevi ve psödo-manevi uygulamalar, bu merkezleri aktive eder ve değişik hâller yaşatır. Yeni Çağ manevi arayışları çerçevesinde Reiki, şifacılık ve Kundalini uyandırma teknikleri, bazen bu enerji dengesini altüst edip, psikoz ve manik semptomlarına benzeyen çeşitli rahatsızlıklara neden olabilir. *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabımızın "Yeni Çağ Manevi Arayışları" adlı bölümünde bu konulara temas ettik, isteyenler bakabilir, ayrıca *bkz.* Ö.T. İnançer, *Hz. Mevlânâ*, Sufi Yayınları, 2012, s: 15.

[499] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 521.

[500] Dr. Hayrani Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1997, s. 56.

[501] *free floating desires*

manada bir insanı yüceltirsek, biz de yüceliriz. Kusurları görmemek mümkün değildir, ama seçici dikkatin o kusurlara takılmaması gerekir. Bunun da ötesinde, eğer gerçekte bu kusurlar varsa da örtülmelidir. Çünkü ısrarlı bir şekilde hata, kusur, yetersizlik, ayıp gibi vasıflara takılarak aslında kendi alt bilinçdışımıza bastırdığımız aynı yönlerimizi başkalarının üstüne yansıtmamız, hayalî bir rahatlama arayışıdır. Psikolojik riyazeti bir başka şekilde tanımlarsak, zihin "ekoloji"sini temiz tutmak diyebiliriz.[502] Tabii ki "hayvan"ın diğer kötü huylarını da (*ör.* şehvet, hırs, gurur, kibir, haset/kıskançlık, öfke, cimrilik, israfkârlık) tımarlamak gerekir. Psikolojik arınmanın yanı sıra, bedensel/fizyolojik arınma da "hayvan"ın terbiyesi için önemlidir. Az yeme, aşırı uyumama, az ama öz konuşma; bu terbiye sisteminin ikinci ayağıdır. Ancak bu psikolojik ve fizyolojik arınma girişimi sonunda, diğer hâller zuhur eder. Mesela gurur ve kibir yönleri tımar edildiğinde zuhur eden hâl, tevazudur; insan, yukarıda tasvir ettiğimiz o yeşil bahçenin toprağı gibi olur. Ve o yemyeşil bahçede, çöllerde yetişmeyen güller yetişir...

> Taş, baharla nasıl yeşerir, mümkün mü? Toprak ol da renk renk gül bitsin.[503]
> **Yakınındaki insanlara nazik davran. Sana kaba davransalar bile. Bunları yapamazsan yoksulları doyur, susuzlara su ver, halkı mârufu emretmeye ve münkerden nehyetmeye çağır. Bunu da yapamazsan dilini tut, konuşacaksan hayır konuş, aksi hâlde sus.[504] İman edip doğru ve yararlı işler yapanlar bir mutluluk-esenlik bahçesinde ağırlanacaklardır.[505]**
> İnek gibi yiyip içmekten başka bir şey düşünmeyen nefsini, riyazet ve mücahede ile çabucak öldür ki gizli olan ruhun, akıl ve şuur ile yeniden hayat bulsun.[506]

---

[502] Zihin ekolojisini 4 ilişki kategorisinin her birinde aşırılıklardan kaçınarak temiz tutmamız mümkün. Örnek verirsek:
- yeme, içme düşkünlüğü
- mal düşkünlüğü
- görsel ve işitsel veri düşkünlüğü
- bedensel haz düşkünlüğü (solaryum, peeling, botoks vs.)
- enformasyon toplama düşkünlüğü (bilgi enflasyonu)
- mânevi hâller düşkünlüğü (yeni çağ manevi akımları)
- psödo-iletişim düşkünlüğü (konuşmak için konuşmak, boş konuşmak)
- sağlıklı yaşam düşkünlüğü (rejimler, aşırı hassasiyet [onu yemem, bunu yemem])

[503] Hz. Mevlânâ, İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, 1996, s. 232'den alıntılanmıştır.

[504] Hadisin Buhari başta olmak üzere diğer hadis kaynaklarındaki meşhur metni şöyledir: **"Allah'a ve ahiret gününe iman eden ya hayır konuşsun ya da sussun."** (Buhari, Edeb, 31).

[505] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Rûm Sûresi: 15, s. 822.

[506] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C., Ötüken Yayınları, cilt 1-2, beyit 1445.

Zühd-Takva-Vera'

Zühd[507]**:** Z-h-d mastarından türemiş kelimeler; isteksizlik, önemsizlik, terk etmek, kötü kabul edilen şeylerden yüz çevirmek, dünyayı önemsememek anlamlarına gelir. Bu doğrultuda zühd, bütün isteklerden, özellikle de eşyaya ait isteklerden (aşırılıktan) vazgeçmektir.[508]

Aslında zühd, insanın çok garip bir hâlidir. Dünyaya ve insanlara yönelik her türlü arzu, istek, şehvet gibi motivasyonel duyguların yok olması -eğer istem dışı gerçekleşirse- hastalık olarak görülür. Ağır depresyonlarda, bu genel isteksizlik hâlini müşahede ederiz ve terapi sürecinde insanı istekleri ile tekrar barıştırmaya çalışırız. Ama bu istem dışı dünyadan kopmanın yanı sıra, bir de ihtiyari olarak dünyadan kopma vardır ve bu ikincisi patolojik değildir. Değildir, çünkü hem bu hâli yaşayanlar durumlarından şikâyet etmezler hem de biz onlara psikiyatr, psikolog gözüyle baktığımızda -nesnel/objektif bir gözlemle araştırdığımızda- hastalık belirtilerine rastlamayız. İki insan var, ikisi de dünyaya yönelik tüm arzu ve isteklerinden kopmuşlar; biri cehennem azabı yaşarken, diğeri olağanüstü bir mutluluk yaşıyor. Bu nasıl mümkün olabilir? Acaba depresyon yaşayan kişinin bulma ümidini kaybettiği şey neyse, zahid onu bulduğu için mi beklenmedik şekilde mutludur?

---

[507] Bu hâlin araştırılmasında, Kadir Özköse beyefendinin "Zühd ve Sûfîlerin Zühde Yükledikleri Anlam - Tasavvufta Dünyevileşmeye Tepkisel Yaklaşım" makalesinden çok faydalandım. Tamamının okunmasını tavsiye ederim. (*bkz.* http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/338.pdf)

[508] "Terbiye etmek, eğitmek, ıslah etmek, boyun eğdirmek, idman" anlamlarına gelen "riyazet" ise nefsin çekici ancak zararlı olan isteklerinden uzak kalmaya, faydalı ama zor olan şeyleri yapmaya kişinin kendini alıştırması demektir. (*bkz.* dinî kavramlar sözlüğü, www. diyanet. gov. tr)

Eğer genelde sahip olduklarımız (*ör.* mal mülk, aile, çoluk çocuk, mevki, iktidar) bu dünyayı anlamlı kılıyorsa, zühd hâlinde hissedilen "anlam" ne olabilir? Yine sorabileceğimiz önemli bir soru, dünyaya bağımlılık ve özgürlük hakkındadır. Her an gözümüzün önünde eriyip giden geçici dünyaya bu denli bağımlı olmak, beraberinde hangi duyguları getirir? Sahip olma güdüsünün, sonsuz bir okyanustan kopup bu dünyaya düşen "damlacığın" yok olmaya karşı, yani ölüm korkusuna karşı kullandığı bir yöntem olduğunu anımsayalım. Bu yöntem, zaman içinde işe yaramıyorsa, dünya bizi kurtarmıyorsa, dünyaya karşı bir öfke oluşmaz mı? Peki, o hâlde dünya ile ilişkilerimiz nasıl olmalıdır? Bu sorunun cevabını aşağıdaki âyetler, hadis-i şerîfler ve büyüklerin sözlerinde bulmaya çalışalım.

(Bunu bilin ki,) elinizden kaçan (iyi ve güzel) şeylere üzülmeyesiniz ve elinize geçen (iyi ve güzel) şeylerle de (boş yere) şımarmayasınız: Çünkü Allah, kendini beğenip küstahça davrananları sevmez.[509]

Kadınlara, çocuklara, altın ve gümüş (cinsin)den birikmiş hazinelere, soylu atlara, sığırlara ve arazilere yönelik dünyevi zevkler insanoğlu için çekici kılınmıştır. Bütün bu zevkler bu dünya hayatmda tadılabilir, ama hedeflerin en güzeli Allah katında olanıdır.[510]

Biz sana (sorumluluğu) ağır bir mesaj tevdi edeceğiz; (ve) gerçek şu ki, gece vakti zihin daha zinde ve güçlü olur ve okuma daha da berraklaşır, hâlbuki gündüzleri seni meşgul edecek yığınla iş var, ama (hem gece hem gündüz) Rabbinin adını an ve bütün varlığınla kendini O'na ada.[511]

Senin helakın (yok olman), sevdiğin şeydendir. O sevdiğin şey ise dünyadır.

(Hadis-i Şerîf)[512]

Kendisine dünyaya karşı zühd hâli ve zühd konusunda hakça söz etme kabiliyeti verilen bir kimse gördünüz mü hemen ona yanaşınız. Çünkü o hikmet telkin eder.

(Hadis-i Şerîf)[513]

Eğer bir kişi, Allah'ın rızasını gözeterek yeryüzündeki bütün varlığı toplasa da o kişi, zahid diye anılır. Ama başka bir kişi, Allah rızasını gözetmeden, yeryüzündeki bütün varlık ve servetleri terk etse, zahid diye isimlendirilemez. Böyle yapmakla Allah'a kulluk da etmiş olmaz. Şu hâlde, dünya malını alışınız da, onu terk edişiniz de Allah (cc) için olmalıdır. Bilin ki, hikmet sahibi bir insan, dünya varlığını aldığında onu bir eczacı gibi alır. Eczacı, eline bir yılan aldığı zaman, onun faydasını da zararını da bildiği için zehrinden emin olur. Dolayısıyla ondan faydalanmak ve onunla başkalarına faydalı olmak için çalışır.

Hz. Ali (ra)

---

[509] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Hadîd Sûresi: 23, s. 1115.

[510] *a.g.e.*, Âl-i 'İmrân Sûresi: 14, s. 90.

[511] *a.g.e.*, Müzzemmil Sûresi: 5-6-7-8, s. 1200.

[512] Bu rivayetin tam kaynağını bulamadık, ancak İbn Ebi Şeybe, *Musannef*'inde Ebu Musa'dan şunu nakleder: **"Sizden öncekileri ancak derahim ve denânir helak etti. Onlar sizi de helak eder."** (*Musannef*, (thk: Hamd b. Abdullah el-Cum'a-Muhammed b. İbrahim el-Lihyedân, Riyad, 2004, XII, 276.)

[513] İbn Hacer, *el-Metâlibü'l-âliye*, (thk: Kasım b. Salih el-Kasım), Riyad, 2000, XIII, 292.

Demek ki zühd, mala sahip olmamak değil, malın insana sahip olmasını ve onu yönlendirmesini önlemektir.

> Zühd'de üç gün kaldım, dördüncü gün zühd'den çıktım: İlk gün dünya ve dünyada olan şeylere karşı zahid (ilgisiz, değer vermeyen, isteksiz) oldum. İkinci gün, ahirete ve orada bulunan şeylere karşı zahid oldum. Üçüncü gün Allah'tan başka ne varsa hepsine karşı zahid oldum. Dördüncü gün olunca Allah'tan başka bir şey kalmadı. İlahî aşk beni şaşkına döndürdü. O zaman hatiften gelen bir sesin bana: "Ey Bâyezîd, bizimle birlikte bulunmaya takatin yetmez." dediğini işittim ve "Maksadım işte bu idi." dedim. Aynı ses bu sefer: "Maksadına eriştin, istediğini buldun." diye hitap etti.
>
> Bâyezîd-i Bistâmî (v. 261/875)[514]

Hz. Mevlânâ da *Mesnevî-i Şerîf*'inde dünyayı denize, insanı da o deniz üzerinde seyreden bir gemiye benzetir: Gemi delikse batar, dünyanın derinliklerinde kaybolur. Gerçek özgürlük, "dümen" elimizde olduğu hâlde, serbest irademizi kullanarak, denizdeki ve göklerdeki işaretleri izleyerek, bir adadan diğerine yönelmektir.

Zühd konusunu bir zamanlar dinlediğim çok manidar bir rüya ile kapatalım.

> Orta yaşlı, varlıklı bir beyefendi rüyasında, Bodrum'da aşina olduğu bir yörede gezinmektedir. Birdenbire önüne, çocuk başı büyüklüğünde, taşa benzer bir şey çıkar. Eline aldığında, bunun akıl almaz güzellikte bir "kehribar taşı" olduğunu fark eder. Bal rengi sarı taş, rasyonel tanımlara sığmayacak kadar göz alıcıdır. O kişi hayretler içerisinde elindeki kehribarla yoluna devam eder. Yol kenarında bir satıcı tezgâhı görür. Tezgâhın üstünde değerli hediyelik eşyalar vardır. Fakat ilk bakışta fark edilmeyen alt bölümde çok daha değerli sanat eserleri sergilenmektedir. Kişi bu değerli eserlerin burada ne işi var diye düşünürken, başını yukarı kaldırır ve gördükleri karşısında hayretler içerisinde kalır. Çevredeki tüm kayalıklar, dağ taş, her şey saf kehribara dönüşmüş, dünya anlatılmaz bir güzelliğe bürünmüştür.

Takva: V-k-y mastarı; herhangi bir şeyi, onu rahatsız edecek tesirlerden koruma manasına gelir.[515] Aşağıdaki âyet-i kerimede bu manayı görürüz:

> **"Allah da onları o günün felaketinden korur, onların yüzlerine nur, gönüllerine sürur verir."**[516]

Bir diğer çok önemli anlamı ise özellikle Muhammed Esed'in mealinde görürüz. Bu, takvanın özel bir bilinç durumu olduğuna işarettir: sorumluluk bilinci.

> **"Ey Ademoğulları! Size kendi aranızdan benim mesajlarımı ileten elçiler geldiğinde, kimler ki Bana karşı sorumluluk bilinci duyar ve kendilerini düzeltirlerse, işte onlar için korku yok; onlar üzülmeyecekler de."**[517]

---

[514] Abdülkerim Kuşeyri, *Kuşeyri Risalesi*, çev. Prof. Dr. Süleyman Uludağ, Dergâh Yay. 1999, s. 107.

[515] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 896.

[516] *Kur'an-ı Kerim*, Suat Yıldırım Meali, İnsan Sûresi: 11.

[517] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, A'râf Sûresi: 35, s. 275.

Burada sorumlu bir varoluş tarzı ile "korku" ve "hüzün" arasındaki ilişkiyi görüyoruz. Takvayı sadece "korku" diye çevirmenin bizi gerçek anlamından uzaklaştırdığı kanaatindeyiz. Gönlün odağında bulunan kalp merkezinde, hâllerin değişikliğe uğradığını biliyoruz.[518]

Havf (korku) orada takvaya, reca' (ümit) tevekküle, itaat de rızaya dönüşüyor. Kalbin bir yandan da basiret, müşahede, feraset gibi özel duyuların merkezi olduğunu hatırlarsak, sorumluluk duyguları ile yaşanan bir hayatın, bizleri insan ve eşyanın hakikatine daha fazla yaklaştırdığını anlıyoruz. Kalbi, bir dürbünün merceğine benzetirsek o mercek, ince ayarı devreye sokulup odaklandırıldığında, dünyayı daha net gösteriyor ve böylece önceleri fark edemediğimiz ayrıntıları görebiliyoruz. Aradığımız anlam meydana çıkıyor. İlahî kurallara uymada gösterilen hassasiyet, gönlümüzde bir hazine gibi saklı olan lâtif duyu ve duyguları izhar ediyor. Bu derin sorumluluk duygusunu, sadece ilahî kurallara riayet etmek gibi algılamayalım. Tabii ki onlara uymadan tekâmül mümkün değildir. Ama takva, daha derinimizde yatan bir potansiyeli yaşama manasına da geliyor. Bu, tüm insan ve eşya ilişkilerinde çok anlamlı bir hassasiyettir.

> Hz. Ali (ra) bir sabah, namaza yetişmek için Mescid-i Nebi'ye doğru hızlı hızlı yürürken, yaşlı bir dedenin aynı istikamete gittiğini görüyor ve edeben onu geçmeyerek, namaza geç kalmayı da göze alarak, onun yavaş adımlarına uyup mescide geliyor. Fakat meğer bu yaşlı adam bir Museviymiş, oradan geçip gidiyor. Namaza başlanmış; fakat duruma vâkıf olan Efendimiz (sav), Hz. Ali (ra) namaza yetişsin diye rükûyu uzatıyor.[519]

Bakın depresyonsuz ve korkusuz bir hayatı yaşayabilmenin yolları nerelerden geçiyor... Yine Bâyezîd-i Bistâmî hazretlerinden bir menkıbe ile devam edelim:

> Bâyezîd (ks), bir camide asasını yere çakmışken, asa düşer ve yine orada duvara yaslı duran, yaşlı bir adamın bastonunu devirir. Namazdan sonra Bâyezîd (ks) hazretleri, adamın evine kadar gider ve "Hakkınızı helal edin!" der. "Çünkü bastonunuzu eğilerek alma ihtiyacı duymanızın sebebi, benim asamı hatalı bir şekilde yere dikmemdi."[520]

> **"Ve Allah, Kendisine karşı sorumluluk bilinci taşıyan herkese, (mutsuzluktan) bir çıkış yolu (daima) sağlar ve ona bütün beklentilerin ötesinde bir rızık verir: Allah'a güvenen herkese O (tek başına) yeter. Gerçek şu ki, Allah, irade ettiği işi sonucuna ulaştırır: (ve) Allah her şey için bir (vade ve) ölçü belirlemiştir.**[521]

Duyu ve duygu organlarının takva hâli ile ince ayarlarının gerçekleşmesinden sonra artan farkındalığımız (basiret, müşahede, feraset, rü'yet) ile birlikte, ilhâmât-ı Rabbânî'ye de daha duyarlı hâle geliriz ve gerek "işaret"leri, gerekse anlamlı rastlantıları görmeye başlarız. Bu farkındalık, bizleri 4 ilişki kategorimizde daha dikkatli davranmaya sevk eder.

---

[518] Dr. Hayrani Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1997, s. 60.

[519] Muzaffer Ozak, *Envarü'l Kulûb*, cilt 1, s. 35.

[520] Abdülkerim Kuşeyri, *Kuşeyri Risalesi*, çev. Prof. Dr. Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, 1999, s. 202.

[521] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Talâk Sûresi: 2-3, s. 1159.

Özellikle içine gark olduğumuz şu tüketim ve israf toplumu bataklığında sorumluluk bilincinin, yani takva ile yaşamanın ne denli önemli olduğunu, sanırım hepimiz idrak ederiz.

> Alev alev yanan şehvet ateşiniz; takva yeşilliği, hidayet nuru oldu. Hiddet, öfke ateşiniz; sabır ile, hoşgörü ile, yaptığınız iyiliklerle hilm hâline geldi. Bilgisizlik karanlığı da çalışmanızla bilgi oldu. Hırs ve cimrilik ateşiniz cömertliğe çevrildi. Diken gibi olan hasediniz, gül bahçesine döndü. Siz, Allah rızası için, daha dünyada iken ateşlerinizin hepsini de birer birer söndürdünüz. Ateş gibi nefsi, gül bahçesi hâline getirdiniz; oraya vefa tohumunu ektiniz. O bahçede zikir bülbülleri, teşbih bülbülleri; çimenler, yeşillikler arasında, ırmak kıyısında ötmeye koyuldular. Hak davetçisi olan peygamberin davetine uydunuz; nefis cehennemine su döküp ateşini söndürdünüz. İşte bu yüzden cehennem size yemyeşil ve türlü nimetleri ihtiva eden bir gül bahçesi oldu. Ey oğul, iyiliğin karşılığı nedir? Lütuftur, ihsandır, fazlasıyla sevaptır.[522]

> Aldatıcı, bizi üzen, hırpalayan, fâni dünya da terzi gibi; şehvetler, kadınlar bu dünyanın, terzinin anlattığı gülünç masallarıdır. Bizim ömrümüz ise, sonsuzluk kaftanı, takva elbisesi dikilmek üzere terzinin önüne konan kıymetli atlas kumaştır.[523]

Vera': Zühd ve takvanın tüm insan ilişkilerindeki önemini yukarıda gördük. Takvayı gönülde cereyan eden bir simya reaksiyonuna benzettik (bakırın altına dönüşmesi). Nitekim genel varoluş kaygısı (havf), orada sorumluluk bilincine (takva) dönüşmüştü. İşte böyle arınmış ve -tabiri mazur görün- "hedef"e (Rabbimizin rızasına) kilitlenmiş bir kalbin, dış şartlar ne olursa olsun, kuralları bozmadan istikametini ve saflığını korumasına vera' diyebiliriz. Sadece kaçınılması gereken davranışlar değil, şüpheli durumlarda da kalp, sanki ışık hızıyla fetvayı verir ve doğru ile yanlış arasındaki seçim yapılır. Bir arkadaşımdan duymuş olduğum ve aşağıda sizlere anlatacağım olay, belki bizi biraz aydınlatabilir.

> Yaşlı bir zat, Medîne-i Münevvere'nin beyaz mermerleri üzerine oturmuş, Efendimizin (sav) türbe-i şerîflerine yönelmiş bir pozisyonda, tefekkür hâlindeymiş. Uzaktan yaşlı bir Medineli, tak tak diye bastonunu yere vurarak gelip, tam önünde durmuş ve bastonunu tefekkür hâlindeki o zatın önce burnuna doğru uzatmış, sonra da Mekke istikametine doğrultarak "Kıble o tarafta." demiş. Arkadaşım anlatıyor, tefekkürdeki o mübarek, gözlerini yerden kaldırmış ve yüzünde tebessüm, elinin işaret parmağıyla kendi kalbini göstererek "Kıble burası." demiş. Bir an için ikisi de göz göze gelmişler ve yaşlı Medineli gülümseyerek "Sahh" (doğru) dedikten sonra sessizce oradan uzaklaşmış.

Evet, bakır altına dönüşürse, altın niye elmasa dönüşmesin? Sürekli vera' hâlini korumak, sadece çok müstesna Allah (cc) dostlarının makamı iken; acaba bizler de bu hâlden ders alabilir miyiz? Hiç değilse insanın derûnunda böyle bir potansiyelin var olduğunu bilmek bile belki bizi rahatlatabilir. Aşağıda sizlere vera' ile ilgili hadis-i şerîflerden ve alıntılardan bir demet sunuyorum.

---

[522] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî,* çev. Ş.C., Ötüken Yayınları, cilt 1-2, s. 451, beyit 2561-2569.

[523] Hz. Mevlânâ, *a.g.e.,* cilt 5-6, s. 464, beyit 1720.

"Müftüler sana fetva verse de sen yine de fetvanı kalbinden al."[524]

"Kalbinin zerre kadar da olsa şüpheye düştüğü bir şeyi terk et."[525]

"Hiçbir şey vera'nın yerini tutamaz. Zira vera', hasletlerin en güzelidir."

"İmanın esası vera'dır."[526]

"Dinimizin direği vera'dır."[527]

"Dinimizdeki en hayırlı şey vera'dır."[528]

"Vera' güzeldir, âlimlerde daha güzeldir."[529]

"Şu üç şey bulunan kimsenin imanı kâmildir: Herkesle iyi geçinen güzel ahlak, kendini haramlardan alıkoyan vera', cehlini örten hilm."[530]

"Farzları eda et ki, insanların en âbidi olasın, haramlardan kaç ki, insanların en vera' ehli olasın, Allah-u Teâlâ'nın senin için yaptığı taksime razı ol ki, insanların en zengini olasın."[531]

---

[524] Ahmed b. Hanbel'den (I, 194) rivayet edilmiş bir hadis-i şerîf. (Dârimî, *Sünen*, Buyû', 2) Ahmed b. Hanbel'in *Müsned*'inde de geçen metin şöyledir: "**Sen kalbine danış.** (Resûlullah (sav) bunu üç defa tekrarladı ve sonra şöyle buyurdu:) **Ey Vabısa birr, nefsin ve kalbin huzur bulduğu; günah (ism) ise kalbinde ve içinde huzursuzluk oluşturan şeydir. İnsanlar sana ne fetvâ verirlerse versinler.**" Burada bu hadis-i şerîfi zikrederken bir yandan da çok önemli bir hususu hatırlatmak istiyoruz. Fetva verme, özellikle diğer insanlara cevabi olarak verilen fetva çok büyük bir sorumluluk getirir. Nitekim bir başka hadis-i şerîfte "**Bilgisi bulunmadığı hâlde fetva veren onun günahını üstlenir**" buyrulmuştur. (*bkz.* Ebu Davud, İlim, 8.) Dolayısıyla ehil bir fetva makamı bulunduğunda şüpheli konular danışılmalıdır. Ama hayatta bazen öyle durumlar olur ki o anda karar vermek gerekir, işte böyle durumlarda kişinin kalbinin sesini dinlemesi faydalı olabilir. Nasıl istihareye yatıp Rabbimizden hikmet ihsan edilmesini niyaz ediyorsak, mesela teheccüd vakti kılınan bir namazdan sonra Efendimizin (asv) sünnet-i seniyyelerinde olduğu gibi secdede dua ederek o müşkülümüz mevzuunda ilticada bulunup doğru karar verebilmek için yardım isteyebiliriz.

[525] *bkz.* İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, 1996, s. 244; Buhari, Buyû', 3. Bu ve diğer kaynaklardaki yaygın metin şöyledir: "**Şüphe duyduğunu bırak, şüphe duymadığına bak.**"

[526] *bkz.* İsmail Rusuhi Ankaravi, *a.g.e.*, s. 244. Benzer bir hadis Tirmizî'de geçmektedir: Resûlullah (sav)'ın yanında bin bir zorluk ve imkânsızlığa rağmen ibadetine oldukça düşkün bir kişi ile vera' konusunda çok titiz olan bir kişiden söz edildi. Resûlullah (sav) şöyle buyurdu: "**Vera'a denk değildir.**" (Tirmizî, Sıfatü'l-kıyâme, 11); "İmanın esası vera'dır." ise hadis kaynaklarında genelde şu şekilde geçmektedir: "**Dindarlığın kalitesi (milâkü'd-dîn) vera'dır.**" (Beyhakî, Şuabü'l-iman, VII, 500).

[527] *bkz.* Beyhaki.

[528] *bkz.* Hakim.

[529] *bkz.* Deylemi.

[530] *bkz.* Nesai.

[531] *bkz.* İbn Adiy.

İhsan-Murakabe

İhsan: Kelimenin genelde bilinen manası lütûf, ikramdır. Mesela, "Allah (cc) bize lütfetti de şu nimete sahip olduk" denir. Ama kelimenin semantik analizini yaptığımızda, h-s-n mastarından geldiğini görürüz. Bu mastardan "hasen", iyilik etmek, bağış, güzellik kelimeleri türemiştir. Ama küçük bir telaffuz farkıyla (he'den türeyen) "hısn" ise kale demektir.[532] Bu kökten gelen bir başka anlam ise, iffetini korumaktır.[533]

"O, gökleri ve yeri altı evrede yaratmış ve kudret ve egemenlik tahtına oturmuştur. O, hem toprağa giren ve ondan çıkan her şeyi hem de gökten inen ve ona yükselenleri bilir. Nerede olursanız olun O sizinle beraberdir ve Allah bütün yaptıklarınızı görmektedir."[534]

"İhsan, Allah'ı görüyormuşçasına ibadet etmendir. Çünkü sen onu görmesen bile O seni görüyor."

(Hadis-i Şerîf)[535]

"Bir kimse, bildiği ile kulluk ederse, Allah ona, bilmediği ilmi ihsan eder."

(Hadis-i Şerîf)

---

[532] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s.316.

[533] *bkz.* M. Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, Tahrîm Sûresi: 12, Nisâ' Sûresi: 25, Haşr Sûresi: 2, Enbiyâ Sûresi: 91 ve Enbiyâ Sûresi: 91'in 87 no'lu dipnotu (s. 662-663).

[534] Muhammed Esed, *a.g.e.*, Hadîd Sûresi: 4, s. 1111.

[535] Buhari, İman, 36..

"Allah'ın öyle gizli lütuf ve ihsanları vardır ki: O'nun gizliliği en zeki adamların sezemeyeceği kadar incedir. Nice kolaylıklar, güçlükten sonra gelir de mahzun gönüle ferahlık verir. Nice işler seni sabahleyin mahzun eder de akşamleyin sevindirir. Ne olursun, çok bunaldığın bir gün kendi kendisini birleyen Allah'a itimat et."

Hz. Ali (ra)

"Ben görmediğim bir Rabbe ibadet etmem.'" buyuran Hz. Ali'ye (ra) "Bu nasıl olur?" diye sorulduğunda Hz. Ali'nin (ra) cevabı şu şekilde olur:

O'nu baş gözü göremez; fakat kalpler O'nu imanın hakikatı ile (Allah'ın verdiği bir nurla) görür. Rabbim birdir ve tektir, ortağı yoktur. O birdir, ikincisi yoktur. Tektir, benzeri yoktur. O, zaman ve mekânla sınırlanamaz, duyu organları ile hissedilemez ve hiçbir ölçü ile ölçülemez.

Bilgisizlik, yani Allah'ın bizimle beraber olduğunu bilmemek, onun zindanıdır. Bu hâli, bu ihsanı bilmek, hissetmek de O'nun bağı, bahçesi, köşkü, sarayıdır.[536]

Bu gönlün doğru yolu bulmasının çaresi, insanı hâlden hâle sokan Allah'ın lütfunun, ihsanının tecellisidir. O'nun lütfunu ve ihsanını elde etmek için kabiliyet şart değildir. Belki kabiliyet şartı da, onun lütfu ve ihsanıdır. Lütuf ve ihsan ise içtir, özdür. Kabiliyet ise kabuk, deri gibidir...[537]

İhsan hâlinin daha da tekâmül etmiş durumu "murakabe"dir.

Murakabe: R-k-b mastarından gelir ve ilk anlamı "boyun"dur.[538] "Koruma", başkasını himaye altına alma manasını da taşır (koruyanın korunanı daha iyi gözetmesi için boynunu kaldırması). "Gözetleme" manasında Kur'an-ı Kerim'in Hûd Sûresi'nin 93. âyet-i kerimesinde ve Kâf Sûresi'nin 18. âyetinde geçer.

İnsanın söylediği her şeyde yanı başında mutlaka bir gözetleyici bulunur.[539]

Kişinin, kalbî olarak hem kendini hem de Rabbini mülahaza (dikkatle bakmak, iyice düşünmek anlamındaki *lahz* kökünden gelir) etme hâlidir. Nefs psikolojisi açısından değerlendirdiğimizde bu artmış farkındalık, öncelikle hayat yolcusunun kendi iç âlemine, özellikle alt bilinçdışına yönelik olmalıdır. Rüyalar bu manada -eğer ibret gözüyle değerlendirilirse- kişiye eşi bulunmaz bir öz denetim fırsatı sunarlar. Cüneyd-i Bağdâdî hazretlerinin güzel mecazı ile ifade edecek olursak, kişi fare deliğinin önünde bekleyen mahir avcı kedi gibi teyakkuz hâlinde olmalıdır. Kasları yorucu bir gerilim içinde değil, fakat yine de her an aksiyona geçmeye hazır durumdadır.[540]

---

[536] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C, Ötüken Yayınları, cilt 1-2, beyit 1510-2569.

[537] Hz. Mevlânâ, *a.g.e.*, cilt 5-6, beyit 1536.

[538] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 505.

[539] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Kâf Sûresi: 18, s. 1062.

[540] *bkz.* Hace Abdullah el-Ensârî el-Herevî, *Tasavvufta Yüz Basamak-Menâzilü's Sâirîn*, Emin Yayınları, 2009, s. 107.

Ama bu pürdikkat hâl, aynı zamanda üst bilinçdışından gelecek füyûzât-ı Rabbânî'yi de (ilahî feyzler) fark edebilmelidir. Yine zaman zaman bizlere lütfedilen üst bilinçdışı rüyaları ciddiye alınmalı ve gelen işaretlerden ders alınarak hayata uygulanmalıdır. İbn Arabi hazretleri, insanın, iç âleminde tecelli eden Allah'ın (cc) âyetlerini temaşa etmesine "kalbin murakabesi" adını vermiştir.[541]

Tabii ki tüm bu süreç esnasında kişinin, Rabbinin her an ve her yerde gözetimi, koruması ve muhabbeti ile kuşatılmış olduğunu hatırlaması gerekir. Nasıl yorulduğunda yatağa yatırılan bebek, uykuya dalmadan, gönlü müsterih bir hâlde annesine bakıp gülümser ve annesi de onu o anlatılmaz duygularla (Rahman, Rahîm, Vedûd, Hâfız, Rakîb vb. isimlerinin tecellisi) teskin ederse; inanan ve Rabbine yakîn kazanan insan da bu murakabe hâlinden rahatsız olmaz.

[541] *bkz. a.g.e.*, s. 108.

Sıdk-İhlas

Sıdk: S-d-k mastarından türemiş anlamların, öncelikle söz ve lisan ile ilgili olduğunu görüyoruz. Ama bu lisanın "haber"le de ilişkisi var.[542]

Yani bir şeyden haberdar olan kişinin, o haberi sözlü olarak iletmesi diyebiliriz. Fakat bu haberin "kalbin onayı"ndan geçmesi, sıdkın zaruri şartıdır. Duyular veya sezgiler vasıtasıyla rasyonel akla ulaşan haberin, kalp filtresinden süzülerek tebliğ edilmesi ve varoluşa yansımasıdır. Yani nefs-i emmâre'nin tortulardan ayıklandığında (nefs tezkiyesi/nefs temizliği), enformasyonu ilk saflığına yakın bir hâlde insanlara, dille veya hâlle (beden dili, davranış tarzı, üslup, metakomünikasyon) sunmasıdır. Aşağıdaki âyet-i kerimede Hz. İbrahim şöyle dua ediyor:

> **Ey Rabbim! Bana (doğruyla eğrinin ne olduğuna) hükmedebilme bilgi ve yeteneğini bağışla ve beni dürüst ve erdemli insanların arasına kat ve gerçeği benden sonrakilere ulaştırabilme gücü ver bana ve beni o nimetlerle dolu bahçenin varislerinden biri yap![543]**

Kaynağa ulaşıp, hikmetin sahibinden hikmet alındıktan sonra doğru, saf, sadık bir dille insanlara anlatabilmek...[544]

---

[542] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 52.

[543] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Şu'arâ' Sûresi: 83-84-85, s. 747-749.

[544] Sıdk mevzuundaki bir diğer âyet-i kerime ise: **"Kendi içlerinden birine, 'Bütün insanlığı uyar; imana erişenlere, her bakımdan içtenlikli ve dürüst olmakla Rablerinin katında öteki herkesten ileri geçtiklerini müjdele!'diye vahyetmemiz insanların tuhafına mı gitti? (Yalnızca) hakkı inkâr edenler, 'Bakın, bu (adam) düpedüz bir büyücü!' derler"**, *bkz.* Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Yûnus Sûresi: 2. Ayrıca *bkz. a.g.e.*, s. 390, dipnot: 4.

Emîr Muâviye dedi ki: "Doğruluktan başka hiçbir şey seni kurtaramaz, adalet seni doğruluğa davet etmektedir. Doğru söyle de elimden kurtul, hile savaşımın tozunu yatıştıramaz!" Şeytan dedi ki: "Ey hayal kuran ve türlü düşüncelere dalan Muâviye! Yalan ile doğruyu nasıl ayırt edersin?" Muâviye: "Hz. Peygamber Efendimiz buna dair bir açıklama yapmış, kalp ve sağlamlık için mihenk taşı vermiştir. Buyurmuştur ki: 'Yalan, kalplerde şüphe uyandırır; doğru ise insana emniyet ve neşe verir. Gönül, yalan sözden rahatsız olur. Su ile karışmış yağ, çerağı aydınlatmaz! Doğru söz, gönlü rahatlatır. Doğru sözler, gönül tuzağının taneleridir. Gönül hastaysa ve ağzının tadı bozulursa, doğru ile yalanın çeşnisini ayırt edemez. Fakat gönül hastalıktan ve illetten kurtulmuş olursa, yalanın, doğrunun tadını bilir ve anlar.'"[545]

İhlas: H-l-s mastarının ilk manası, "içindeki yabancı unsurlardan temizlenmiş şey" demektir.[546]

Kur'an-ı Kerim'de kullanılan diğer anlamları ise, içten bağlılık (*bkz.* Bakara Sûresi: 139, Yûsuf Sûresi: 23), kenara çekilme (*bkz.* Yûsuf Sûresi: 80) ve seçilmişliktir (*bkz.* Meryem Sûresi: 51).

Bazı tasavvufi hâlleri anlatmak, özellikle kendi yaşamadan anlatmak, bir tezat oluşturur. Burada bu durum, bendeniz için özellikle geçerlidir. İhlas, ne yapılırsa yapılsın, kendi nefsi için hiçbir pay çıkarmadan, hatta zerre kadar bile pay çıkarmadan Allah (cc) rızası için yapmak demektir. Mesela, başkalarından alıntı olarak bile yazılıyor olsa, ihlas üzerine konuşmak, okuduğunuz bu satırları yazmış olmak, dolaylı olarak "Ben ihlası biliyorum." manasına geldiği için, eğer biraz varsa da ihlası bozmuş demektir. İhlası gerçek manada yaşayan kişi -benzetmeyi affedin- resimlerdeki üç maymun gibidir: Biri gözlerini, diğeri kulaklarını, öteki ise ağzını kapatmıştır. Yaptıklarını; özellikle hayır, ibadet, iyilik vb. gibi taatlerini ne bilir, ne görür, ne de söyler. Bu mecaz değil, gerçek manada böyledir. Mesela biri, kişinin yaptığı güzel bir şeyden dolayı o yaptığı işi methederse, o kişi şaşırır. Utanırsa, ihlas yine bozulmuş demektir. Çünkü utanç, bilinen sırrın meydana çıkmasından kaynaklanır. Sırrı biliyorsak kendimize yakıştırmışız demektir! İhlası bilmemenin arkasındaki en önemli sebeplerden biri de, yaptığıyla gurur duymama, yetinmeme ve yaptığına güvenmemedir. Ancak bu hâlle hâllenirsek, tekâmül kapısı açık kalır. Hayalî bir hikâye ile ihlas üzerine bir örnek daha verelim (Ve verdikçe de batalım!..).

Bir gazeteci, bir Sûfî ile mülakat yapar ve ona şöyle bir soru yöneltir: "Niye eserlerinizde 'gerçek ihlas'tan hiç bahsetmiyorsunuz?" Sûfî susar, önüne bakar; fakat yanında oturan eşi dayanamaz ve "O, ihlası hiç bilmedi ki anlatsın!" der. Sûfî, boş bulunur, eşine döner, parmaklarını dudaklarına götürerek "Hişt!.." der ve dediği anda ihlası kaybettiğini kalbinde hisseder...

Evet, ihlas konusunda "sırrın" ifşa edilmesini istemediğini işaretle bile belirttiği anda, o billur gibi saf gönle tortular düşmüş ve ihlas zedelenmiştir. Çünkü sırrı bildiğini ima etmiştir.

[545] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş.Ç., Ötüken Yayınları, cilt 1-2, beyit 2733-7.

[546] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 398.

"İhlas, Benim sırlarımdan bir sırdır; onu kullarımdan seçtiğim kimselerin kalbine emanet olarak bıraktım."

Hadis-i Kutsi[547]

"İhlas, içerisinde nefsin haz duyacağı ve böbürleneceği şeyin bulunmadığı hâlettir."

Ebû Osman el-Mağribî

"Bir muhlisin ihlasında kendi ihlasını görmesi, onun için bir noksanlıktır. Allah-u Teâlâ, onun ihlasını halis kılmak istediği zaman kalbinden, ihlasındaki ihlası görme duygusunu giderir. Böylece kul, kendi gayreti ile ihlası bulmuş bir 'muhlis' değil; Allah'ın (cc) inayeti ile ihlasa kavuşturulmuş bir kimse olur. İşte bu durumda olan kimselere 'muhlas' denir."

Ebû Bekir Ez Zekkâk[548]

"Cüneyd-i Bağdâdî'ye yöneltilen soru: 'İhlas ile sıdk arasında bir fark var mıdır?' Hazret'in cevabı: 'Evet, sıdk asıldır ve ilk olarak bulunur; ihlas ondan sonra hasıl olur ve sıdk'a tabidir. Çünkü ihlas, insan amele girdikten sonra meydana gelir.'"[549]

"Cenâb-ı Hakk'ın dostlarına sunduğu bir manevi şerbet vardır ki, onlar bu şerbeti içince kendilerinden geçerler, kendilerinden geçince coşarlar, coşunca tertemiz olurlar, tertemiz olunca erir giderler, eridiler mi ihlasa ererler, ihlasa erince ulaşırlar, ulaşınca dostlarına kavuşurlar, kavuşunca da sevgilileri ile aralarında ayrılık kalmaz. Bu hâl, "fenafillah" (Allah'ta manen yok olma) hâlidir, "beka billah" mertebesine ulaşmaktır."

İmam Ali er-Rızâ

"Ey candan da daha can olan aşk yüzü, aşk didarı! Ey candan da, yüksek mevkiden de üstün olan aşk devleti! İhlastan da, gösterişten de kurtuldum da şunu anladım ki: İhlasın da, gösterişin de canı aşk devletiymiş. Eğer güneş dönüp dolaşırsa, bu onun güçsüz oluşundan, ayrı düşüşünden değildir. Aşk devleti, yerden konup göçmektedir. Halk her işte "Sonu hayrolsun!" der. Bizim sonumuz aşk devletidir. Ben sustum, ağzımı kapadım. Çünkü aşk devleti, Allah'a gönül vermiş kişilerin gönüllerinde kanat açtı."[550]

---

547 *bkz.* İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, 1996; Irâkî, *Tahrîcü İhyâ*, I, 1175.

548 Şeyh Şehabeddin Sühreverdi, *Gerçek Tasavvuf - Avârifü'l Meârif*, Semerkand Yayıncılık, 1999, s. 323.

549 Şeyh Şehabeddin Sühreverdi, *a.g.e.*, s. 323.

550 Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir - Seçmeler*, çev. Ş. C., Ötüken Yayınları, cilt 2, beyit 630.

Îsâr/İnfak-Fütüvvet

Îsâr/İnfak: E-s-r mastarı, bir şeyi zorla bağlamak veya hapsetmek manasına gelir.[551] Ama aynı kök, "bağları çözme" manasını da taşır (A'râf Sûresi: 157) ve bu doğrultuda ağırlıkların, yüklerin kalkmasına da işaret eder. Ağırlıklar ve yükler ise insanı iyilik yapmaktan alıkoyan şeylerdir (Bakara Sûresi: 286, *bkz.* ***"ve lâ tahmil aleynâ isran kemâ hameltehû alellezîne min gablinâ"***). Yine ilginç bazı anlamlar ise "ağır ahit" (Âl-i 'İmrân Sûresi: 81), sağlam bir çadırı ayakta tutan halatlar ve direklerdir. Ve son olarak "eysar", hayvana binerken kullanılan eyer manasını taşır. Bu semantik analizden hareket edersek; acaba "îsâr", kalın zincirlerle bağlı olduğumuz (*ör.* dünyevi istekler, heva, heves) dünya esaretinden bağları çözerek, zincirleri kırarak kurtulma mı demektir? Ezelde Rabbimizle yaptığımız anlaşma gereği, alan varoluş konumundan veren varoluş konumuna geçmeyi mi temsil eder? Ancak o zaman bizi, bu geçici dünya hayatında koruyan "çadır", muhkem bir hâle gelir ve ilk rüzgârda yıkılmaz. Tasavvufi manada îsâr, başkasını kendine tercih etme demektir.[552]

İnfâk (sahip olduklarından "canı yanacak oranlarda" verme) ve îsâr (başkasını kendinden daha fazla düşünme) İslam ve tasavvuf ahlakının temel taşlarıdır. İçinde yaşadığımız şu trajik toplama-biriktirme-yığma ve tüketim toplumunda bu hâlin yaşanabilmesi, kanımızca tasavvufi bir fantezi değil, acil bir varoluşsal zorunluluktur. Îsâr yaşanmazsa,

[551] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 66.

[552] Ensar da n-s-r kökünden gelir ve yardım edenler demektir. Bilindiği gibi Mekke'den Medine'ye hicretten sonra, tarihte eşi benzeri pek görülmemiş bir fedakârlıkla Medineli Müslümanlar, kardeş kılındıkları Mekkeliler ile neleri varsa paylaşmışlardır.

içinde bulunduğumuz görünmez sınırları yarıp geçme manasına gelen felah da yaşanamaz. Ontolojik olarak dar bir alanda sıkışıp kalır ve daralış, kabz, kaygı altında eziliriz.[553]

> **"Onlardan önce bu yöreyi yurt edinmiş ve (gönüllerine) imanı yerleştirmiş olanlar (arasındaki yoksullara da ganimetin bir kısmı verilecektir), bir sığınak arayışı içinde kendilerine gelenlerin hepsini seven ve başkasına verilmiş olanlara karşı kalplerinde hiçbir haset olmayan, aksine kendileri yoksulluk içinde bulunsalar bile diğerlerini kendilerine tercih edenler; işte böyleleri, açgözlülükten korunanlardır, onlardır mutluluğa ulaşacak olanlar!"**[554]

> **"Onlar ki gayba inanırlar. Namazı kılarlar ve kendilerine rızık olarak verdiğimiz şeylerden de infâk ederler (...) İşte onlar, Rablerinden bir hidayet üzeredirler ve işte onlar, felaha erenlerdir."**[555]

Fütüvvet: İnfak ve îsâr hâli, insanın temel varoluş tarzı olursa, bu durumda meydana çıkan kişiliğe "feta" denir. Fütüvvet ve feta da f-t-y kökünden gelir ve İslam öncesi dilde kahraman, yiğit manalarını taşır; henüz gençlik çağına erişmiş kişi/civan olarak da geçmektedir.[556]

Ama Kur'an-ı Kerim nazil olduktan sonra bu kavram, "külhanbeyi yiğitliği"nin ötesine ulaşmış ve çok daha farklı bir anlam kazanmıştır. Mesela, Hz. Ali'nin (ra) hayatı baştan sona kadar bir fütüvvet abidesidir. Haydar-ı Kerrar'ın kendi tarifiyle fütüvvet şöyle tanımlanmaktadır:

> Güçlü olduğu yerde affetmek, öfke anında yumuşaklıkla muamelede bulunmak, düşmanlarına bile hayırla davranmak, kendi ihtiyaç içinde kıvrandığı durumda bile "îsâr" ruhuyla hareket edip başkalarını düşünmektir.

Bu varoluş tarzının en anlamlı örneği, Hz. Ali'nin savaşta yere yıktığı düşmanı mübarek yüzlerine tükürdüğünde, hemen kılıcını indirmesi ve,

> Şimdiye kadar Allah (cc) için cihat ediyordum, ama şimdi beni öfkelendirdin (nefsim araya girdi).

deyip o kişiyi affetmesidir. Fütüvvet, Kur'an-ı Kerim'de 17 yerde türevleriyle birlikte geçer (*bkz.* Enbiyâ' Sûresi: 60, Yûsuf Sûresi: 30). Ankaravi hazretlerinin *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu* adlı kitabından fütüvvetin üç kısmı olduğunu öğreniyoruz.[557] Bi-

---

[553] İsâr ile olumsuz açıdan bağlantılı diğer kavramlardan "şuh" aşırı cimrilikken, "buhl" sahip olduğunun çoğunu saklayıp azını vermektir. "Cûd" çoğunu verip azını saklamak, "sehâ" ise içinde hiçbir sıkıntı duymadan, karşılıksız olarak ihsan etmektir. "Cûd" hâline riya girebilir (mesela insanların gözünde değerli gözükmek gibi), ama sehâvet hâlinde, saf bir kalple ne bu dünyadan ne de öbür dünyadan hiçbir karşılık beklenmez. İsâr hâlinde ise kalp, nurla dolmuştur, *bkz.* Şeyh Şehabeddin Sühreverdi, *Gerçek Tasavvuf - Avârifü'l Meârif*, Semerkand Yayıncılık, 1999, s. 323.

[554] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Haşr Sûresi: 9.

[555] *Kur'an-ı Kerim*, Bakara Sûresi: 3, 5; İbn Kesir Meali, www.agnostik.org.

[556] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 311.

[557] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, 1996, s. 264.

rincisi, başkasını kendine tercih etme yiğitliğidir (*ör.* kendisi aç iken azığını ona verme). İkincisi, başkası ile arasında hak hukuk mevzuunda bir anlaşmazlık olduysa, gönlünden her türlü husumeti çıkarıp atma yiğitliğidir. Üçüncüsü ise, haksızlığa uğramış olsak bile, o kişi bizden kaçsa da onu arayıp bulup yakınlığı tekrar sağlamaktır. Ama bunların da ötesinde kusur örtmek -hatta daha da fazlası- başkasının kusuru bize yakıştırılmışsa bile o kusuru, onu koruma adına üstlenme kahramanlığıdır.

> Bir zamanlar bir mahallede yaşlı, kendi hâlinde bir derviş yaşarmış. Komşusu genç bir kız, kasabın çırağına âşık olmuş ve hamile kalmış. Durum meydana çıkınca, genç sevgilisini koruma amacıyla kız, suçu dervişin üstüne atmış ve "Bana zorla sahip oldu!" demiş. Mahalleli, dervişin evinin önüne toplanıp hakaretler etmeye başlayınca yaşlı derviş, usulca ortaya çıkıp tüm tereddütleri bertaraf edecek bir itirafta bulunmuş ve "Öyleyse öyledir!" deyip suçu üstüne almış. Tabii ki bu itirafla birlikte tüm saygınlığını yitirmiş ve herkes tarafından hakir görülen, sokakta çoluk çocuğun alay ettiği bir zavallı hâline dönüşmüş. Kızı babasından istemiş ve bu arada doğan çocuğu da üstlenmiş; ama tabii ki aralarında hiçbir ilişki yok, her şey göstermelik... Birkaç sene geçip olay yatıştıktan sonra genç kız ve oğlan, artık vicdanlarının sesine dayanamayınca, tüm mahalleyi toplayıp olayı itiraf etmişler. Bu sefer tüm mahalle, yine özür dilemek için dervişin evinin önünde toplanınca, bizimki pencereyi açmış ve yüzünde aynı ifade, "Öyleyse öyledir!" demiş.

Bu konuda bir diğer muhteşem hikâye ise Hz. Mevlânâmız ile ilgilidir:

> Tasavvufi incelikleri anlamaya pek kabiliyeti olmayan zamanın kadısı, Cenâb-ı Pîr'e eziyet etmek için hep fırsatlar ararmış. Bu doğrultuda bir gün bir talebeye, "Git, sema esnasında onlara hakaret et, seni medreseye alayım." demiş. Hz. Mevlânâ ve dervişleri semadayken genç gelmiş ve kaba küfürler etmeye başlamış. Hz. Pîr yüzünde tebessüm, "Doğru doğru, sen ne dersen biz oyuz." demiş. Bu tepkisizliğe daha da kızan genç, hakaretin dozajını artırmak için, "Siz 72 fırkanın dışındasınız." (Yani sizin yaptığınızı kimse yapmaz) deyince, itidalini bozmayan Sultanlar Sultanı, "Bak yine doğru söyledin, biz 72 taifenin dışındayız." cevabını vermiş.[558]

Evet, îsâr hâlinin derinliklerine indiğimizde, böyle muhteşem insan manzaraları ile karşılaşırız. Gönülden verme, başkasını hep kendine tercih etme, affetme, kusur görmeme, kusur örtme gibi hasletler fütüvvet ahlakının temel taşlarıdır.

> Yakın Doğu ülkelerinden birinde, gardiyanlar suçsuz bir dervişe hapishanede eziyet etmektedirler. Tırnaklar sökülür, elektrik verilir, artık dervişin son nefesini vermesine ramak kalmıştır. Gardiyanlar yorulup ara verdiğinde genç derviş, kanlı ellerini kaldırıp dua etmeye başlar. Bu durumu alaya alan bir gardiyan, "İstediğin kadar dua et, elimizden kurtulamazsın." der. Derviş çakmak çakmak yanan, kan çanağı gibi olmuş gözlerini yerden kaldırıp, yüzünde tebessüm, derin derin gardiyana bakar ve "Ama ben sizin iyiliğiniz için dua ediyordum." der. [559]

[558] *bkz.* İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları.

[559] Andrew Harwey, *The Way of Passion: Celebration of Rumi*, Tarcher Putnam, 1994.

Feta arketipinin uyanması: Arketip uyanması her zaman menfî zaviyeden olmaz, vakt-i saati geldiğinde, bir toplum derûnunda yatan rahmani bir kuvveyi hiç beklenmedik bir şekilde izhar edebilir. Çağımızda, özellikle son 30 senede, Türklerin dünyadaki eğitim ve hayır faaliyetleri böyle bir feta arketipi uyanmasına işaret ediyor. Tasavvur edin, en saygın üniversitelerden mezun, binlerce genç insan, hayatları pahasına, çok düşük bir ücretle tüm dünyada ve özellikle üçüncü dünya ülkelerinde eğitim hizmetleri veriyorlar. Kurban Bayramı'nda Orta Afrika'daki Nijer'e yaptığım bir seyahatte Air France uçağı neredeyse tamamen Türklerle doluydu. Nijerya'da üniversite ve hastane, Endonezya Açe'de yetimhane, Moğolistan'da Kazak Türkleri için külliye, yüz binlerce görme özürlü insana katarakt ameliyatı, Afrika'nın en ücra köşelerinde binlerce su kuyusu ve daha saymakla bitmeyecek neler neler... Bu "Türkler" çıldırmış olmalı! Resmî istatistiklere göre, Türkiye'nin 2011 yılı dış yardım tutarı 1 milyar 273 milyon Amerikan doları iken bu rakam 2012'de 2 milyar 532 milyon Amerikan dolarına ulaştı. Buna STK'ların (Sivil Toplum Kuruluşları) yaptığı yardımları da dâhil edersek, hiç abartmadan yılda 3.5 milyar Amerikan doları civarında dış yardım yaptığımızı söyleyebiliriz.

> **Her kim başkaları için harcar ve Allah'a karşı sorumluluk bilinci taşırsa ve nihâî güzelliğin/iyiliğin gerçekliğine inanırsa, işte onun için nihai huzur ve rahatlığa giden yolu kolaylaştıracağız.**[560]

Vesselam...

[560] Muhammet Esed, *Kur'an Mesajı,* İşaret Yayınları, Leyl Suresi: 5-7.

Hayâ-Heybet/Üns-Vecd

Hayâ: H-y-y mastarından türemiş en bilinen kelime, hayattır. Hayatın birinci manası, bitki ve hayvanlarda da bulunan gelişme, organize olma ve bu organizasyonun dağılmamasını sağlayan güçtür (*bkz.* Hadîd Sûresi: 17, Kâf Sûresi: 11, Enbiyâ' Sûresi: 30). İkinci manası da duyan, hisseden güçtür (*bkz.* Fâtır Sûresi: 22, Mürselât Sûresi: 25-26, Fussilet Sûresi: 39). Üçüncü mana ise işlev gösteren, akıllı güçtür (En'âm Sûresi: 122). Fakat buradan sonra semantik analiz bizleri, sanki bir alandan başka bir alana sıçratır ve şaşırtır. Çünkü bu kökten türemiş olan dördüncü anlam, üzüntünün geçmesini ifade eder!

> **Allah yolunda öldürülenleri ölü saymayın, bilakis Rableri katında diridirler. Allah'ın bol nimetinden onlara verdiği şeylerle sevinç içinde rızıklanırlar, arkalarından kendilerine ulaşamayan kimselere, kendilerine korku olmadığını ve kendilerinin üzülmeyeceklerini müjde etmek isterler.**[561]

> **Siz ey imana erişenler! Her ne zaman sizi, size hayat verecek bir işe çağırırsa, Allah'ın ve (dolayısıyla) Elçi'nin bu çağrısına icabet edin ve bilin ki, Allah insanla kalbinin (meyilleri) arasına müdahale etmektedir ve sonunda O'nun katında bir araya getirileceksiniz.**[562]

Bu âyet-i kerimelerdeki ölüm kavramını, hem bildiğimiz gerçek ölüm hem de kitabın başında sözünü ettiğimiz bazı rol ve alt kişiliklerin ölümü manasında da anlayalım.Yani hadis-i şerîfte buyrulan "ölmeden evvel ölme" manasında... Beşinci anlam ise, ebedi

[561] *Kur'an-ı Kerim*, Diyanet Tefsiri, Âl-i 'İmrân Sûresi: 169.

[562] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Enfâl Sûresi: 24, s. 324.

olan ahiret hayatı demektir (*bkz.* Fecr Sûresi: 24). Ama dünyevi ve insani olan tüm bu hayat kavramlarının yanı sıra "Hayy", Rabbimizin güzel isimlerinden de biridir. Demek ki hayat kavramının doruk noktası, ne başı/başlangıcı ne de sonu olmayan ebedî hayattır. Kur'an terminolojisinde dünya hayatı yakın, geçici hayat manası taşırken; bir yandan da hep sonsuz hayat, ahiret hayatı vurgulanır (*bkz.* Ra'd Sûresi: 26, Yûnus Sûresi: 7, Bakara Sûresi: 96, Bakara Sûresi: 260). Yine bu anlam akışı içinde muhteşem bir âyet-i kerime:

> **Bu yüzden Biz İsrailoğullarına bildirdik ki -cinayetin ve yeryüzünde fesadı yayma(nın cezası) olarak işlenmesi dışında- eğer bir kimse bir insanı öldürürse bütün insanlığı öldürmüş gibidir ve bir kimse bir hayat kurtarırsa bütün insanlığı kurtarmış gibi olur. Gerçekten elçilerimiz, onlara hakikatin bütün delilleri ile geldiler; ama buna rağmen, onların çoğu yeryüzünde her çeşit aşırılığa meyletmeye devam etti.**[563]

Tek bir insanın bile Cenâb-ı Mevlâmızın indinde ne kadar önemli olduğunu ifade eden bu âyet, özellikle biz sağlık profesyonellerine sorumluluğumuzu hatırlatır. Bu kökten türemiş son iki kelime ise, "yağmur" (Enbiyâ' Sûresi: 30) ve "selam"dır (Nisâ' Sûresi: 86).[564]

Evet, aslında biz hayâ üzerine bir şeyler anlatmak isterken, bakın semantik analiz bizi nerelere götürdü... Çünkü kötülüklerden sakınma, utanma manasına gelen hayâ kelimesi, hayatla ama "gerçek" hayatla bağlantılıdır. Şu geçici dünyadan, zaman-mekân tuzağından, henüz yaşarken gerçek özgürlüğe, sonsuz hayata kadem basmanın yolu, hayâ hâlinden geçer. Hayâ, örnek almamız gereken Rabbimizin ahlakıdır (*bkz.* Bakara Sûresi: 26, Ahzâb Sûresi: 53).

> **"Allah (cc) hayâlıdır."**
>
> (Hadis-i Şerîf)[565]

> **"Hakikatte Rabbiniz hayâ ve kerem sahibidir. Bir kul ona karşı ellerini kaldırıp dua edince, o elleri boş bırakmaktan, yani kulun istediğini vermemekten hayâ eder."**
>
> (Hadis-i Şerîf)

> **"Hayâ imandandır."**
>
> (Hadis-i Şerîf)[566]

Muhabbet ve gerçek hayat bir araya gelip de Rabbimize yaklaştığımızda (üns hâli), edeben, Rabbimizin önünde hürmetle eğilir ve O'nun hâliyle hâlleniriz. Evet, edep ve hayâ, sadece korkudan doğmaz; asıl kaynakları sevgi ve yakınlıktır. İşte bu yakîn durumunda, "Sevgili"nin huzurundayken varoluşuna çeki düzen vermek, hayâdır. Neyin doğru neyin yanlış olduğunu ise, zahiren Kur'an-ı Kerim ve Efendimizin (sav) sünnet-i seniyyelerinden öğrenirken; bir yandan da vicdanımız (v-c-d kökü, hem akli hem de kalbî görüşe işaret

[563] Muhammed Esed, *a.g.e.*, s. 194.

[564] "Tahiyyat" da h-y-y mastarından gelir. Namazların sonunda okunan "tahiyyat" duası da dünya ve ahiret hayatı ile ilgilidir.

[565] Tirmizî, *Âridatu'l Ahvezî*, XIII, 68.

[566] *Sahih-i Buhârî* ve Müslim.

eder) -eğer kulak verirsek- bizi doğruya yöneltir. Kitabın ileriki bölümlerinde göreceğimiz gibi, rüyalar da -eğer ibret gözüyle bakıp doğru yorum yapabilirsek- yarım kalmış yönlerimizi "onarıp" bizleri hayy/gerçek hayat âlemi ile tanıştırır. Sonuç olarak hayâ dolu bir hayat, fuzuli bir lüks değil; nefs katlarındaki ontolojik yükselmenin olmazsa olmaz ön koşuludur. Gölgeler âleminin darlığından, boğuculuğundan, sıkıntısından kurtulup daha geniş, daha aydınlık, daha özgür bir varoluş alanına geçmek istiyorsak, hayâ hâlini yaşamalıyız.

> Sana söyleyeceğim şu şeyleri iyi ezberle: Gerçekten de hayâ ve üns, kalbi dolaşırlar. Orada zühd ve takvayı buldukları zaman yerleşirler, yoksa çekip giderler.[567]
>
> Seriyy'üs-Sakatî

Heybet/Üns: "Mehâbb", rüzgârın estiği yer manasına gelir; mehâbet ise heybet ile akraba kelimedir ve azamet, ululuk anlamlarını taşır. Önceki sayfalarda çalıştığımız havf hâli, yani nesnesi olan korku ve nesnesi olmayan kaygı hâlleri, nefsin üst katlarına doğru tekâmül sürecinde, önce kabz hâline dönüşür, sonra da heybet tecelli eder. Heybetin son aşaması ise celâl hâlidir.[568, 569, 570, 571]

Acaba Hz. Musa'nın (as) Tûr-ı Sînâ'da, Rabbimizi görmek istediği zaman yaşadığı hâl, huşunun yanı sıra heybet midir? Heybetin karşı kutbunda ise (nasıl havf/reca', bir madenî paranın iki yüzünü oluşturuyorsa, aynı şekilde) üns hâli vardır. "Üns" alışmak, yakınlık manalarına gelir. Heybette endişe yaşanırken; üns hâlinde huzur ve sükûn yaşanır. İlginçtir ki üns hâlinin diğer bir zıt anlamı da sıkılma, yabancılaşma ve "haşyet" hâlidir. Yani 4 ilişki kategorisinde sıkılan ve ontolojik bir daralış yaşayan insan, yabancılaştığı bu dört boyutlu âlemden çıkmak, kurtulmak (felaha ermek, yarıp geçmek), firar etmek ister. İşte eğer bu "boyut değiştirme" veya nefs psikolojisine göre üst bilinçdışı ile temas, biraz ani ve denetimsiz olursa, psikospiritüel krizlerde gördüğümüz sanrı/halüsinasyon benzeri durumlar ortaya çıkabilir. Tilimsânî'ye göre, zaten işitilen her ses ve algılanan her objede kalbin idrak edebileceği ince manalar bulunmaktadır.

> Üns hâlinin getirdiği rahatlama, zevk, sükûn kalbinden nefsine, hatta bedenine akar. Bundan dolayı zaman zaman ondan, Mevlevilerin semasını andıran gayriihtiyari hareketler ve sözler sâdır olabilir. Bazen de bâtınında kuvvetli bir nida ve hitap işitir. Bu nida ve ilahî işaretler, bâtınında tarifi mümkün olmayan ve her türlü beşerî zevkin üstünde bir huzur ve lezzet meydana getirir; ona kuvvet ve hayat verir. Tattığı manevi gıda sebebiyle salik, yeme ve içmeye ihtiyaç duymaz; uzun süre yemeden, içmeden hayatını sürdürebilir.[572]

---

567 Şeyh Şehabeddin Sühreverdi, *Gerçek Tasavvuf - Avârifü'l Meârif*, Semerkand Yayıncılık, 1999, s. 665.

568 Dr. Hayrani Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1997, s. 128.

569 Abdülkerim Kuşeyri, *Kuşeyri Risalesi*, çev. Prof. Dr. Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, 1999, s. 154.

570 Şeyh Şehabeddin Sühreverdi, *Gerçek Tasavvuf - Avârifü'l Meârif*, Semerkand Yayıncılık, 1999, s. 666.

571 Hace Abdullah el-Ensârî el-Herevî, *Tasavvufta Yüz Basamak - Menâzilü's Sâirîn*, Emin Yayınları, 2009, s. 183.

572 *a.g.e.*, s. 184.

Bu anlatılanlardan biz psikiyatr ve psikologların alması gereken ders, her psikoz/hezeyan gibi görünen durumun bazen öyle olmayabileceğidir. Özellikle Yeni Çağ psödo-manevi arayışları çerçevesinde, çoğu zaman ehil olmayan kişiler tarafından tetiklenen hâller sonucunda ortaya psikoza benzeyen[573] birçok durum çıkabilir. Kundalini uyanması, artık çok sık rastlanan örneklerden biridir. Bu, şifa niyetiyle "enerji" alıp verenlerde ve uzun süreli meditasyon yapanlarda görülür (ayrıca *bkz.* Reiki veya yoga beraberinde uygulanan "şakra" uyandırma alıştırmaları, astral seyahatler, ruh çağırmalar vb. yapanlarda). Ama sadece Uzak Doğu maneviyat arayışları değil, denetimsiz ve rehbersiz yaşanan İslami ve tasavvufi tatbikler de (*ör.* kendi kendine uygulanan esma zikirleri, aşırı zühd hâlleri, inziva, uzlet arayışları vb.) benzer rahatsızlıklara neden olabilir. İşte bu nedenlerle psikiyatr ve psikologların, burada biraz olsun temas etmeye çalıştığımız bu hâlleri ve genel anlamda "hâl psikolojisi"ni bilmeleri bir zorunluluk hâline gelmiştir. Bu tarz bir psiko-manevi kriz yaşayanlara, şizofreni gibi teşhisler koymak, bir hayat boyu insanları damgalamak ve üstüne üstlük çok ağır yan tesirleri olan nöroleptiklerle bu insanları tedavi etmeye çalışmak, ağır sonuçları olabilecek mesleki bir hatadır. Kaş yapayım derken göz çıkarırız.

Üns hâline geri dönersek; bu hâlin doruk noktası, yolcunun yaşadığı aşk hâlidir. Bakın el-Herevî hazretleri (ks) bu aşkı nasıl tarif ediyor:

> Hakk'ın cemâli sebebiyle elde edilen bu aşk, aklı kaplayıncaya kadar güçlenmeye devam eder ve ardından akla galip gelip saliki, fena denizinin kıyısına götürerek bu denizin dalgalarına bırakır.[574]

Vecd: Vücud, vicdan gibi vecd kelimesi de v-c-d mastarından türetilmiştir ve yoğun duyguların yaşandığı "bulma hâlini" temsil eder. Vicdan, hem rasyonel akıl hem de kalp ile görme, bulma, karar ve hüküm verme iken; vecd hâlindeyken rasyonel akıl tamamen devreden çıkar ve sanki gönül taşmaya başlar. Tevâcüd, bu hâli yaşamak için gayret sarf etme iken; vecd hâline geçildiğinde lâtif duygular ve hâller kendiliğinden kaynağından fışkırmaya başlar.[575]

Vecd'in İbn Arabi hazretleri tarafından *Fütuhât-ı Mekkiyye*'de geçen açıklamasını aşağıda sizlere sunuyorum:

> Ey talip, şunu iyi bil ki vecd, salikin Allah'la müşahedesinden dolayı kalbe gelen bir hâldir. Bu hâlin gelmesi başlangıçta ani olmakla birlikte, geliş şekliyle tıpkı peygamberlere gelen vahyin ilk tesiri gibidir. Ve bu tesir, Hak tarafından, aniden salikin kalbine salınır. Kalbe ulaşan bu vecdin tesiri, şayet Allah'ın cemâlinin tecellisinden ise, vecdin sahibinde bu cûde (cömertlik) karşı ünsiyet (yakınlık) hasıl olur. Yok şayet tecelli-i kemâliyeden

[573] *bkz.* Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları, "Psikospiritüel Kriz" başlıklı bölüm.

[574] Hace Abdullah el-Ensârî el-Herevî, *a.g.e.*, s. 185.

[575] Ebû Nasr Serrâc Tûsî, *El- Luma - İslam Tasavvufu*, çev. Prof. Dr. H. Kâmil Yılmaz, Altınoluk Yayınları, 1996, s. 302.

ise, ünsiyet ile beraber kalbe bir rahatlık ve sükûnet peyda olur. Ama bu vecd, Allah'ın celâlinin tecellisinden hasıl olmuş ise, vecd sahibine ıstırap ve sıkıntı verir, aynı zamanda onu korku ve dehşete düşürür.[576]

İbn Arabi

Vecd hâline geçiş, dış tesirler tarafından tetiklenir. Mesela, musiki bazen hiç nedeni yok iken insanı ağlatabilir, kendinden geçirir. Ama sadece musiki değil, ritmik sesler de etkisini hiç beklenmedik bir şekilde gösterir. Hz. Mevlânâmız ile Selâhaddîn-i Zerkûb hazretlerinin (ks) karşılaşması, bu durum için örnek verilebilir.

Konya pazarını gezerken Cenâb-ı Pîr, ritmik bir çekiç sesi duyar. O anda kuyumcu Selâhaddîn-i Zerkûb hazretleri, varak yapmak için çekiçle altın dövmektedir. Tın tın diye gelen o ses, Hz. Mevlânâ'nın gönlünde müthiş bir tesir oluşturur ve Hazret sema yapmaya başlar.

Tabii ki her çekiç sesi, bu etkiyi yapmaz -doğrusunu Rabbimiz bilir- ama Zerkûbî hazretleri hangi gönül hâliyle o ritmi tutturup altını dövmüştür ki, Hz. Mevlânâ'nın kalbi, tabiri mazur görün, bu sese "senkronize" olmuş ve vecd hâline geçmiştir? Yine Kur'an tilaveti de benzer etkiler uyandırabilir. Zikir meclislerinde dervişler, meşk veya toplu zikir esnasında bu hâle girebilirler. Ama duyusal uyaranların, seslerin yanı sıra bazen görsel uyaranlar da (mesela muhteşem bir tabiat manzarası, Kâbe'nin görünüşü, Efendimizin (sav) Medine'deki huzûru âlîleri) vecd hâlini uyandırabilir. Yine ilginç bir vecd hâline geçiş, insan manzaraları karşısında oluşur.

Afrika kıtasında bulunan Nijer'de çok zor şartlar altında ameliyatlar yapılıyordu. Genel anestezi imkânımız olmadığı için ya lokal ya da spinal anestezi (omurilik civarına iğne) ile bu hizmet veriliyordu. Altı yaşlarında bir çocuk, kasık fıtığı için getirildi ve lokal anestezi uygulandı. Doktorlar ameliyata başladı; fakat anestezi tam tutmayınca çok acı çekmekte olan çocuk, bir yandan ağlarken, bir yandan da ism-i celâl çekmeye (Allah Allah demeye) koyuldu. Hepimiz çok gerilmiş ve ağlar duruma gelmiştik. Çocuk, acı daha da artınca, "Biz Allah'tan geldik, Allah'a döneceğiz (inna lillâhi ve inna ileyhi râciun)" âyet-i kerimesini okumaya başlayınca, ameliyata yardımcı olan mühendis arkadaşlarımızdan biri vecde geldi ve bayılıp yere düştü. Ameliyat devam ederken, bazılarımız da o arkadaşımıza müdahale ettik.

Görsel ve işitsel uyaranların yanı sıra, ani kavrayış hâlleri de vecd oluşturabilir. Tasavvufta bunlara keşf denir. Ama keşf hâline geçildiğinde, o anki kavrayış neyi getirmişse, o kavrayış tüm benliği istila eder ve rasyonel akıl, her zaman yaptığı gibi değerlendirmelerde bulunamaz; sanki rasyonalite, felç olmuş gibidir. Tasavvuf eğitiminin başlarında tevâcüd hâli daha sık görülebilinirken; zamanla vecd hâline bir alışma oluşur ve temkin ağır basar. Nefs psikolojisi açısından bizleri ilgilendiren, değişik ortamlarda ve uyaranlar tesiri altındayken vecdi yaşamanın, uzun vadede insanın hâlet-i ruhiyesine

[576] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, 1996, s. 310.

nasıl etki edebileceğidir? Örneğin, tüm olumlu duygularının "donmuşluğunu" yaşayan, kronik depresif bir kişi, vecd nuru ile kaşılaşırsa depresyonun temel taşlarını oluşturan suçluluk, yetersizlik, hiçlik, anlamsızlık, ümitsizlik, güvensizlik, kaygı ve öfke duyguları değişebilir mi?[577]

> Gafilin nefsi, kalbinin seması için bir ter mesabesindedir (geçicidir). Hak ehlinin kalbi de ruhunun seması için bir yer durumundadır. Gerçek Hak erlerinin ulaştığı makama ulaşan, bütün arızi hâllerden sıyrılarak asıl cevherine kavuşan kimse, "Mukaddes vadi" teşbihiyle anlatılan ilahî huzurda, kalp ve nefsine ait her şeyi çıkarıp atmış; sonsuz güç sahibi Yüce Mevla'nın huzurunda sıdk makamına yerleşip kabul görmüş, müşahede nuruyla bütün nağme ve makam çeşitlerini yakıp yok etmiş, devamlı sevgilinin tecelli ve kudret eserlerini müşahede ile meşgul olduğundan, ruhu başka söz ve nağmelere kulak vermez olmuştur.[578]

[577] Kronik depresyon ve kaygı rahatsızlıklarından mustarip hastaların, mesela ramazan öncesi ve sonrası veya umre/hac ziyaretleri öncesi ve sonrasında psikolojik testlerle araştırılması ve aradaki gözlemlenebilir farkın tespit edilmesi, kanımca çok önemlidir. Klasik patoloji ölçeklerine (Hamilton Depresyon Ölçeği, Spielberger Kaygı Ölçeği gibi), yaşanan manevi hâlleri de (*ör.* vecd, huşu, sekîne) araştıran ölçekler eklenirse, çok ilginç sonuçlara varabiliriz gibi geliyor. Bu, yeni nesil psikiyatr ve psikolog arkadaşlarımız için heyecan verici bir araştırma alanıdır.

[578] Şeyh Şehabeddin Sühreverdi, *Gerçek Tasavvuf - Avârifü'l Meârif*, Semerkand Yayıncılık, 1999, s. 247.

Şükür-Hamd

Şükür: Ş-k-r mastarı, öncelikle açmaya, meydana çıkarmaya (izhar etmeye) işaret eder. Bizim anladığımız manadaki şükür kelimesinin, "keşr"den dönüştüğü rivayet edilir.[579] Keşr, keşf, ortaya çıkarma demektir. Karşıtı ise "küfr"dür ve örtme manası taşır. Yani insan herhangi bir ilişki kategorisine girdiği zaman, ya "gölgesi" ile o ilişki nesnesi (veya insan) neyse onu örter ya da onu gölgeden kurtarır, ışığa kavuşturur, sanki yeniden keşfeder veya modern manada, var eder. Mesela, alınıp kullanılıp (kul hâline getirip[580]), derin anlamı üzerine tefekkür edilmeyen, sadece bencil nedenlerle "tüketilen" herhangi bir nesne, ne bizim nefs katlarında yükselmemize vesile olur ne de başka bir insana yararlı olur. Bu tarz bir varoluşta, o nesnenin üzerine, sahip olma tutkusu ile hırslı gölgemiz yansıtılır ve o nesne, bu nedenle karanlıkta kalır. Hâlbuki o nesnenin gerçek manasını ortaya çıkarabilsek, o nesneye aslında sahip olduğu şerefi yeniden kazandırabilir, bir manada o nesneyi "aydınlık" hâle getirebiliriz. Nesneye şeref kazandırılmasına, örneğin o nesnenin yapısı üzerine tefekkür etmeyle başlanabilir. Diyelim bir cep telefonu aldık ve elimizde tutuyoruz. Aslında genellikle poliüretan, sert plastik maddeden imal edilen o telefon, milyonlarca sene önce dünya üzerinde yaşamış bitkilerin oluşturduğu petrolden elde edilmiştir. Yani elimizde tuttuğumuz o nesne, bir zamanlar canlı olan bir varlık

[579] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 22.

[580] "Kul" sözcüğü, Türkçede köle, esir manasına da gelir. Kul-lanmak, bir şeye esir, köle gibi davranmak olabilir mi bilmiyorum. İnsan ve Rabbi arasındaki ilişkide Türkçedeki "kul" kelimesi, Arapçada "abd" kelimesi ile eş değer bir şekilde kul-lanılır! "Abd" tezellül etmek, boyun eğmek manasına gelir.

idi. Sadece bu görüş bile o nesneye değişik bir gözle bakmamıza neden olabilir. (Cep telefonunuzu elinize alıp birkaç dakika tefekkür edin. Bakın kalbinizde hangi duygular oluşacak...) Sanki biz, o telefonu yeniden keşfederiz. Bir zamanlar rengârenk çiçekleri, yemyeşil yaprakları olan, üzerinde kuşların, böceklerin dolaştığı bir bitkiyi elimizde tutuyor olmak, mesela kalbimizde o nesneye karşı hürmet uyandırabilir.[581]

Bakın o nesneye odaklanıp üzerine biraz teffekkür etmek, nasıl yavaş yavaş bizi şükür hâline getiriyor; yani nazardan müşahede hâline geçerek o nesneyi "aydınlatmaya" başlıyoruz (rasyonel görüşten, kalbî görüşe geçiyoruz). Bir sonraki aşamada o nesne, eğer bencilce değil de dünyaya ve insanlara yararlı bir amaçla kullanılırsa, o nesne bir anlam daha kazanır. Diyelim ki o telefonla anlamsız, boş konuşmalar yapmak yerine, anne babamızın hâl ve hatırlarını sorduk, bir dostumuzun gönlünü aldık, hayır faaliyetlerinde bulunduk. Hele hele o telefonun acil bir durumda, mesela -Allah korusun- ücra bir yerde yaşadığımız trafik kazasından sonra, bizim veya bir yakınımızın hayatını kurtardığını düşünürsek, ona verdiğimiz anlam radikal bir değişimden geçer. "Çok şükür ki varsın!" deyip, öpüp başımıza koyabiliriz ve sonra da belki gönlümüzde şu sorular oluşabilir: Seni kim yarattı, sen nereden çıktın, nasıl varsın? İşte tüm bu derin düşünceler ve anlam arayışları vasıtasıyla herhangi bir ilişki nesnesi ile o nesnenin ilk kaynağı arasındaki bağ, tekrar fark edilir; çünkü gerçekte bu bağ hiçbir zaman kopmamıştır, bizim yaklaşım tarzımız, onu sadece örtmüştür. Demek ki insan derûnunda muhteşem bir yetenek taşır; ilişki kurduğu her şeyi ve diğer insanları, bir manada var veya yok etme potansiyeli. Bu nedenle, ilk bağlantıyı kuramadığı için A. Schopenhauer, aşağıdaki trajik satırları yazar:

> Çiçek yanıt verdi: Görülmek için mi açtığımı sanıyorsun? Kendi zevkim için açıyorum, başkaları için değil; çünkü hoşuma gidiyor. Aldığım zevk var olmaktan ve açmaktan ibaret...[582]

Hâlbuki şükür hâlini yaşayabilse, yansıttığı "gölge"sini çiçeğin üstünden çekebilse, ilk kaynağı fark edebilse, hem çiçeği hem de kendini kurtarmış olur.

> Sırtımızı ikindi güneşine çevirerek, bir gül bahçesinin en güzel gülüne baktığımızı hayal edelim. Gölgemiz, o muhteşem güle yansımış olsun. Birden gül dile geliyor ve bize "Örtme beni!" diyor! Bir adım geriye atıp hafifçe dönüyoruz, gölgemizden kurtulan gül, ikindi güneşinde inanılmaz bir güzellik daha kazanmış ve... Gül bize gülümsüyor, "Şükürler olsun ki, bizi ve kendini var ettin!" diyor...

İşte müşahede (şahit olma) ve mükâşefe (keşf etme) hâllerinde insanın kalbinde doğan güneş, böyle bir güneşe benzetilebilir. Eğer ilk bağlantıyı tekrar kurarsak, dünya bir başka

[581] Bu nedenle ehl-i tasavvuf, herhangi bir nesneyi eline aldığında veya birine verdiğinde (mesela bir kalemi veya çay bardağını) hafifçe öperek alır ve öyle verir. Tasavvufi hayatı yaşayabilmek, baştan aşağı böyle inceliklerle doludur.

[582] Arthur Schopenhauer, *Parerga and Paralipomena*, cilt 2, s. 649, Bölüm 314/388.

renk, tat, ses, derinlik ve anlam kazanır. En ufak bir ayrıntı bile şükür hâline geçmek için vesile olabilir. Belki de bu nedenle vampir sembolizminde kan emici "vampir"ler, güneş çıkınca yok olurlar. Tüketim toplumunun "kana" doymak bilmeyen biz "vampir"leri, şükür hâline geçebilsek, hem gölge varlıklarımız kaybolur hem de eşyanın nuru meydana çıkar ve gönüller huzur bulur.[583]

Yine bu anlam akışı içerisinde, Rabbimizin güzel isimlerinden "eş-Şekûr", bilinen "şükredilen" manasının yanı sıra, gölgeleri bertaraf eden, şükür nurunu kalplere ilkah eden de olabilir mi? (*bkz.* Teğâbün Sûresi: 17, **"Allah şekûrdur, halimdir."**) Doğrusunu arifler bilir.

Şükür hâli üç durumda yaşanabilir. Birincisi, dille şükürdür. İkincisi, duyu organları vasıtasıyla yapılan şükürdür (*ör.* gözlerin şükrü, kusur görmemek veya kusura takılmamak; kulakların şükrü ise birisi hakkında haklı veya haksız yere söylenenleri kalbe indirmemek, yaymamak, tam tersine örtmek). Üçüncüsü, azalarla yapılan şükürdür (*ör.* kişinin elleriyle bir yetimin başını okşaması, bacaklarıyla hayır işlerine koşturması). Dördüncüsü ise kalpte yaşanan şükran veya şükür hâlidir.

Evet, böylece şükür hâlini, ilişki nesnesinin içindeki "ışığı" önce fark etmeye, sonra da ilk kaynağı ile bağlantısını kurma yöntemiyle anlatmaya çalıştık. Gelin, şimdi şükür ile paralel zikredilen "hamd" hâlinin analizini yapmaya çalışalım.

Hamd: kelimesinin ilk manası, "övgü/meth"tir. Bu ilk anlam, h-m-d (Arapça ha, üstü noktasız hâli) mastarından gelir. Semantik analizi, diğer kökleri de kapsayacak şekilde genişletirsek ikinci anlam, h-m-d (yuvarlak he) mastarından gelir ve durmak, susmak, ölmek manaları taşıyan "hamede" fiiliyle bağlantılıdır. "*Hamedetin-nâru*" ateş söndü anlamına gelmekle birlikte, ayrıca "kupkuru" da demektir (*bkz.* Hacc Sûresi: 5). "İhmêd" sözcüğü ise, ikamet etme anlamını taşır; sanki bir yere yerleşenin ateşi sönmüş, sükûnete ermiştir. Yine h-m-d (Arapça ha, üstü noktalı hâli) kökü, sönüp gitmeyi, ateşin alevinin sönmesini, cansız yere serilivermeyi temsil eder (*bkz.* Enbiyâ Sûresi: 15).[584, 585]

---

[583] Anlamsız tüketimin, insanın nefs sağlığı üzerine yaptığı etkiyi, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* adlı kitabımızda "Alışveriş Merkezi Sendromu" diye tanımlamıştık. Eşyanın hakikatinden kopmayı, bir alışveriş merkezinin tüm ışıkları söndükten sonra, oradaki nesnelerin içinde parıldayan bir ışıkla sembolize etmiştik (*bkz.* s. 228). Anlaşılan şu ki, benmerkezci bir hırsla sahip olduğumuz eşya -eğer o eşyaya anlam veren bir aksiyon yoksa- belirli bir süre sonra bizde kaygı hâli yaratıyor. Yani verdiği geçici hazzın ötesinde, bizlerden daha fazla bir şeyler alıp götürüyor ve ontolojik olarak bizi "dar", "karanlık", sıkıntılı ve anlamsız bir alana hapsediyor. Ama mesela sahip olduğumuz neyse, onu birine hediye etmek, muhtaç bir yaşlıya veya yetime sunmak, tam tersine bizi o hapisten kurtarıyor. Evet, girdiğimiz her ilişki, eğer o ilişki nesnesinin hakikatine ulaşamazsak, bizi daha da karanlığa sürükler; ama ulaşabilirsek de bizi kurtarıp nura kavuşturur. Şükür hâlini yine sembolik olarak, meşhur Hollywood filmindeki *(Stargate/Yıldız Geçidi)* yıldızlar kapısına benzetebiliriz. Eğer anlam yüklü olursa o tüketim nesnesi, bizi başka âlemlere götürebilir.

[584] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 341-408.

[585] *a.g.e.*, cilt 2, s. 804.

Tüm bu analizlerden sonra şöyle bir sonuca varabilir miyiz: İlk bağlantıyı kurup hedefe, kaynağa ulaştıktan sonra içimizde bir şeyler susuyor, ölüyor, sönüyor olabilir mi? Yani arzu ve isteklerinin ateşi ile alev alev yanan nefs-i emmâre, "nâr"dan (nâr, ateş demektir) "nur"a ulaştığında, huzur bulduğunda, doğal olarak tecelli eden hâl "hamd" midir? Bu âlemde övgüye layık tek bir varlık varsa, o da Sen'sin... Vesselam...

Allah-u Teâlâ, kitabında şükrü, zikir ile beraber zikretmiştir.

"Andolsun! Allah'ı anmak en büyük (ibadet)tir." (Ankebût Sûresi: 45)

"Öyleyse beni anın ki ben de sizi anayım. Bana şükredin, nankörlük etmeyin." (Bakara Sûresi: 152)

"Eğer siz Allah'ın nimetlerine şükredip iman ederseniz, Allah size niye azap etsin?" (Nisâ Sûresi: 147)

Atâ'dan şöyle rivayet ediliyor: Hz. Ayşe'nin huzuruna girip "Hz. Peygamber'den gördüğün en acayip şeyi bize haber ver!" dedim. Bu söz üzerine, Hz. Ayşe (ra) ağladı ve şöyle dedi: "Hz. Peygamber'in hangi durumu acayip değil ki! O bir gece bana geldi. Yatağıma yattı, vücudum onun vücuduna değdi. Sonra şöyle dedi: 'Ey Ebubekir'in kızı! Beni bırak ki Rabbime ibadet edeyim!' Bu sözü üzerine 'Sana yakın olmayı severim. Fakat senin isteğini, kendi isteğime tercih ederim.' deyip ibadet etmesine izin verdim. Su dolu bir testiyi alıp abdest aldı. Fakat fazla su sarfetmedi. Sonra kalkıp namaza durdu. Gözyaşları, göğsünün üzerine akacak derecede ağladı. Sonra rükûya vardı, ağladı. Sonra secdeye vardı, ağladı. Sonra başını kaldırıp ağladı. Böylece Bilal gelip sabah namazının vaktini kendisine bildirinceye kadar ağladı. Bunun üzerine 'Ey Allah'ın Resulü! Seni ağlatan nedir? Oysa Allah, senin geçmiş ve gelecek günahlarını senin için affetmiştir.' dedim. Hz. Peygamber bana şöyle dedi: 'Ben çokça şükreden bir kul olmayayım mı? Ben neden böyle yapmayayım?'"[586]

"Nimete şükretmek, nimetten daha hoştur; şükür seven kimse, şükrü bırakır da nimet tarafına gider mi? Şükretmek nimetin canıdır. Nimet ise deri gibidir, kabuk gibidir. Çünkü seni, dostun kapısına ancak şükür götürür. Nimet, insana gaflet verir. Şükretmek ise uyanıklık getirir. Sen aklını başına al da, şükür tuzağı ile nimet avla."[587]

"Bir arifin Allah'a karşı ettiği hamd doğrudur; çünkü onun eli ayağı, ettiği hamde şahittir! Allah'a ettiği hamdüsena, arifi kapkaranlık beden kuyusundan çeker çıkarır; dünya zindanının ta dibinden alır kurtarır! Sırtındaki takva elbisesi ile yüzündeki dostluk nuru, onun, Hakk'a hamdettiğinin belirtisidir! O; şu iğreti ve fâni dünyadan kurtulmuş, akarsu kenarlarında ve gül bahçelerinde yurt edinmiştir! Gül bahçesi, arifin gönlüdür; orada irfan çeşmeleri daimî olarak akar durur! Onun oturduğu, yurt edindiği, konakladığı yer; yüce dileğinde gizlenen baş köşedir, oradaki tahttır. Orası, öyle bir sıddîkıyetin, bağlılığın gerçek makamıdır ki, doğruların hepsi de ora-

[586] *Kuşeyri Risalesi*, Süleyman Uludağ, Dergâh Yay. 1999, s 258.

[587] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C, Ötüken Yayınları, cilt 3-4, beyit 2895.

da terütaze, neşeli, sevinçli yüzlerinden belli olarak bulunmaktadırlar! Arif ve kâmil kişilerin Allah'ı hamdedişleri, övüşleri; gül bahçesinin bahar mevsimine hamdetmesine, ona şükranlarını arz etmesine benzer! Bu hamdin, bu şükrün; bahçede yüzlerce belirtisi görülmekte, yüzlerce alameti sezilmektedir! Baharın geldiğine kaynaklar da şahittir; fidanlar da, çayır çimenler de şahittir; gül bahçesi de, o renk renk açan çiçekler de... Görünmeyen ve eşsiz olan bir güzelin güzelliğine, sedefte inci gibi her tarafta binlerce şahit vardır!"[588]

"Burun, koku alan bir uzuvdur ki, aldığı koku, onu bir mahale götürür.

Koku almayan kimsenin burnu yok demektir. Asıl koku da dünyayla değil, din ve ahiretle ilgili kokudur.

Bir kimse, manevi bir koku duyup da o nimetin şükrünü îfa etmezse, küfrân-ı nîmet gelir, onun burnunu yer ve düşürür, yani artık manevi koku alamaz olur. (Çünkü nimetler, şükür bereketiyle devam eder.)

Şükret ve şükreden (arif)lerin kölesi, hizmetkârı ol. Onların huzurunda ölü gibi teslimiyet göster ve neticesinde ölümsüzlük bul."[589]

[588] *a.g.e.*, cilt 3-4, s. 513, beyit 1764-65.

[589] *a.g.e.*, cilt 1, beyit 441-444.

İnbisat-Berk-Zevk/Şirb/Reyy

İnbisat: B-s-t mastarından türeyen bast, genel manada yayılmayı, genişlemeyi ifade ederken; tasavvufi hâl olarak değerlendirildiğinde kabzın karşılığı olarak -psikolojik açıdan- ferahlama, rahatlama demektir. Bast kelimesinden türeyen inbisat ise, insanların karşısında olabildiğince nötral bir ruh hâleti içinde durmak demektir. Nefs psikolojisi açısından ise ilişkinin hem her türlü kaygı, korku, utanç gibi olumsuz duyguların hem de gurur, kibir, statü, makam, mevki, rütbe gibi güçlülük duygularının da ötesinde olması demektir. Her türlü yapmacıklığın ötesinde, insanların karşısında, olduğu gibi olabilme... Bu hâlin en muhteşem örnekleri, âlemlere rahmet olarak gelen Efendimizin (sav) günlük hayatında yaşadığı varoluş tarzlarıdır.

> Günlerden bir gün sahabeden bir hanımefendi Peygamber Efendimizi ziyaret etmeye gelir ve O'nu Mescid-i Nebevî'de arar. Mescidin ücra bir bölümünde yerde oturan ve bacaklarını karnına doğru çekmiş birisini gösterirler, "Bak, Resûlullah (sav) orada oturuyor." derler.[590]

İnbisat hâlini yaşayanlar, sanki "görünmez insanlar"dır; ama bu vasıflarının yanı sıra onlarla ilişkiye girildiğinde, çok ilginç bir cazibe (çekim) alanı hissedilir. İnsanları incitmeden nükte, latife yaparlar; bulundukları ortamda sanki bir bahar rüzgârı eser. Yalnız bu latifeler sadece ortamı yumuşatmak için değil, bir de ders verme manasında olabilir. Nasreddin Hoca hikâyeleri bu örneklerle doludur.

[590] İmam-ı Tirmizî, *Hadislerle Peygamberimizin Güzel Ahlâkı, Şemâil-i Şerîf*, Hisar Yayınevi.

> Nasreddin Hoca (ks), bir gün yanında tasavvufu aklıyla anlamak isteyen bir molla ile yolda yürüyormuş. Birden önlerine yarı deli bir meczup[591] çıkmış, yollarını kesmiş ve elindeki bastonu gökyüzüne uzatarak "Her şey Bir'dir!" demiş. Molla hemen korkmuş ve "Bu deli herif mazallah bizi fena yapar, aman Hoca keramet gösterse de bizi kurtarsa!" diye içinden geçirmiş. Nasreddin Hoca (ks) hiç istifini bozmadan, cebinden bir ip yumağı çıkarmış ve meczubun burnunun ucuna tutmuş. Bir an için meczup ve Hoca göz göze gelmişler ve Sûfîlere has, o ışık hızındaki gönüller birliğini yaşayıp gülmeye başlamışlar. Sonra meczup yoluna devam etmiş. Bir süre sonra sakinleşen Molla, Hoca'ya "İyi yaptın ipi göstermekle; onu bağlayacağımızı ima ettin, deliyi korkuttun" deyince Hoca yine gülmüş ve "Yok yahu!" demiş. "Ben sadece ona, sıradan insanların gökyüzüne sanki bu ipe tutunarak çıkmak istediklerini hatırlattım, o da anladı." demiş.

Yukarıdaki hikâyede Hoca'nın Molla'ya verdiği ders, rasyonel akılla marifet bilgeliğine ulaşmanın imkânsızlığını anlatan bir vecizdir. "Peki, o anda orada o meczubun işi neydi?" diye Hocamıza sorsaydınız, belki Hocamız ya sizi kucaklayıp alnınızdan öpecek veya eğer eşref saatine rastlamadınızsa ensenize bir şaplak atacaktı. Tasavvuf, rasyonel aklı iflas ettiren sırlarla doludur.

Yine Hocamızın unutulmaz latifelerinden bir diğeri:

> Hoca geçen seneden kalmış, boş bir kuş yuvasının önüne geçip, yuvaya ısrarla bakmaya başlamış. Ders vermek istediği yanındaki talebesi, bu durumu merak edip sormuş: "Hocam, bu boş yuvaya niye bakıyorsun?" Hoca, "Yumurta arıyorum." demiş. Talebe "Aman hocam! Boş yuvada yumurta olur mu?" deyince, Hoca yine yüzünde esrarlı bir tebessüm, "Eğer bir kuş olsaydın ve yumurtalarını saklamak isteseydin, herkesin gözü önünde yeni bir yuva yapar mıydın?" demiş.

Bu örnekte yine varlığın içsel ve dışsal (zahir/bâtın) yönlerine işaret eden bir ders var: Gördüğün, her zaman sadece gördüğün değildir, boş sandığın "yuvalarda" nice "Zümrüdüanka" yumurtaları vardır. Son bir Nasreddin Hoca (ks) dersiyle, Hazret'i yâd edelim:

> Birisi, "Hocam! Yahu şu senin anlattıkların, yapıp ettiklerinin içinde nice gizli dersler mi var?" deyince, Bizimki (ks) yine tebessüm etmiş ve gözlerindeki o esrarlı parıltı ile "Yok yahu, ne dersi! Dersi bırak, hayatım boyunca bir kez bile 'doğruyu' söylemedim, böyle bir şeyi yapmaktan âcizim" demiş.[592]

İnbisat; insan ilişkilerinde olduğu kadar, gerçek Allah (cc) dostlarının Rableri ile yaşadıkları o akıl almaz yakınlıkta da yaşanabilir.

> Hz. Musa devrinde, Berh-i Siyah diye bir meczup yaşarmış. Yoğun bir kuraklık döneminde, halk Hz. Musa'ya (as) gelir ve yağmur duası yapmasını ister. Duasında Rabbi Hz. Musa'ya, "Rahmetimi veririm, ama yağmur duasına Berh-i Siyahımı da al!" der. Halk

[591] Meczup, ilahî cazibe hâlinde yaşayan kişilere denir. Kimsenin akıl erdiremediği, deli gibi davranışlar sergileseler de aslında yaptıklarının çoğunun ardında bir hikmet gizlidir.

[592] Bu hikâyeler -mekânı cennet olsun- çoğunun İdris Şah'ın *The Sufis* adlı kitabının, Nasreddin Hoca bölümünden derlenmiştir. (*bkz.* Idries Shah, *The Sufis,* Octagon Press, London, 1977.)

toplandığında Berh ellerini açar ve çıkışır bir şekilde, "Ey Allah'ım! Şu insanlara rahmet yağdırmaya gücün yetmiyor mu?" der. Ve Rahmet gelir.

Yine bu mevzu ile ilgili bir hadis-i şerîf:

Rabbimiz, insanın başına gelen sıkıntılı durumun değişeceği zamanın yakın olmasına rağmen, kulunun ümitsizliğe düşmesine güler.[593]

Efendimizin (sav) bu sözü üzerine sahabeden Ebû Rezîn (ra) sorar:

Ey Allah Resulü, âlemlerin Rabbi Allah-u Teâlâ hiç güler mi?

Efendimizin "Evet" buyurmaları üzerine, Ebû Rezîn şöyle der:

Öyleyse gülme özelliği olan bir Rab'den, bize hayır hiç eksik olmayacaktır!

Bu konuyu kapatmadan küçük bir uyarı yapmak istiyorum. İnbisat hâli yaşanmadan, "Ben Rabbime yakınım" küstahlığı ile olur olmaz, ileri geri şeyler söylemek, edepsizliktir. Bu yakîn durumuna gelmek, çok müstesna Allah (cc) dostlarına nail olan ilahî bir lütuftur. Vakti gelmeden öten kuşun, mazallah sesi kısılabilir.

"Eğer Şah'ın nedimi naz ve cilve yaparsa, sen de onu yapmaya kalkma, çünkü sen o senede malik değilsin. Ey bu fâni âlemin kayıtlarından kurtulamayan kimse! Sen mahv u sekr ve inbisatı ne bilirsin!"

Hz. Mevlânâ

Vesselam...

Berk: Vecd'i deniz kenarına vuran bir büyük dalgaya benzetirsek berk hâli, tüm nefsi istila eden bir "tsunami" dalgasına benzetilebilir. B-r-k (kaf'la biten) mastarından türemiştir ve ilk anlamı, bir bulutta aniden gözüken parlama, yani şimşek demektir (Bakara Sûresi: 19). Aynı kökten, gözlerin fıldır fıldır dönmesi manası da çıkar (Kıyâmet Sûresi: 7). Burak ve ibrik tabirleri de buradan gelir.[594, 595]

Sistematik bir tasavvuf eğitimi esnasında yaşanan "berk" hâli, velilik (Allah dostluğu, yakînlik) yolunun başlangıcında nur-u ilahînin şimşek gibi tecellisine işaret eder.[596]

Hakk'a yürümüş tasavvuf büyüklerimizden biri (ks), genç dervişlik döneminde Çanakkale'de bir tekkeyi ziyaret etmiş. Topluca ayakta yapılan devran zikrinde (bu tür toplu zikirde, Şeyh Efendi ortada durur) bizim İstabullu derviş, bazı Çanakkaleli derviş kardeşlerinin vecd hâlini fazla yoğun yaşadıklarını düşünmüş ve içinden "Bana Şeyhlerinin ne denli güçlü olduğunu göstermek için numara yapıyorlar." diye geçirmiş... Kısa bir

[593] *bkz. Kütüb-i Sitte.*

[594] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 128.

[595] Bu kök ile yakın akraba bir başka mastar ise sonu "kef" ile biten b-r-k'dir ve göğüs anlamı taşır. Bereket, bu son kökten gelir ve bildiğimiz bolluk, ilahî hayrın devamlı olması vb. demektir. "Mübarek" ise içinde hayrın devamlı bulunduğu şey demektir.

[596] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, 1996, s. 311.

süre sonra Şeyh Efendi'nin sarığından aşağıya, kalbe doğru inen bez (taylasan) kendisine dokunduğunda, elektrik çarpar gibi olmuş ve gözlerini hastanede açmış!

Ama bu hâl ve benzer hâller, bir "Rehber"in refakatinde ve denetiminde yaşandığı için, tasavvuf eğitiminde verilen dersler ve okunan evrad-ı şerîf çerçevesinde, mesela toplu zikir esnasında yaşanan "berk", denetimli, kontrol altında olan -tabiri mazur görün- bir enerji patlamasıdır. "Yolcu", eğer söz dinlerse, tasarruf/koruma altındadır ve yaşanan bu benzeri hâller, insana zarar vermez. Ama Yeni Çağ manevi arayışlarında olduğu gibi, bazı meditatif uygulamalar, yoga, "şakra" uyandırmalar, "enerji" vermeler vb. gibi teknikler esnasında yaşanan enerji patlaması hem bedensel açıdan hem de nefsani ve psikolojik açıdan tüm dengeleri altüst edebilir. Batı'da bu durum, "Kundalini Uyanması" diye tanımlanır, hatta bunun tedavisi konusunda uzmanlaşmış klinikler bile vardır. Bu tarz uygulamaların, tüm dünyayı ve ülkemizi de gittikçe artan oranlarda etkilediğini göz önüne alırsak, "berk" hâlini araştırmak, egzotik veya tasavvufi bir "lüks" değil, biz psikiyatr ve psikologları doğrudan ilgilendiren bir durumdur. Çoğu zaman denetimsizlik ve ehliyetsizlik nedeniyle bu hâl, hastalık/patoloji durumuna geçebilir ve mustarip olan kişi, yoğun acılar yaşar.[597]

Modern psikoloji, maneviyat geleneklerinin binlerce senedir bildiği bu çok özel ve anlamlı doruk deneyimlerini, ampirizm bağnazlığını aşamadığı için ya görmezden gelir ya da inkâr eder. Ama yukarıda temas ettiğimiz gibi, artık devir değişmiştir ve çok sayıda insan, Yeni Çağ manevi arayışları çerçevesinde berk veya benzer hâlleri yaşamaya başlamıştır.

Zevk/Şirb/Reyy: Bu hâller sırasıyla tatma, içme ve kanma manalarını taşır. Arzu ve istekler, gayret gösterilerek yatay ve dünyevi alandan, dikey ve ilahî boyuta yönlendiğinde insanın gönlünde bir "ışık" doğar. Bu ışığa "şevk" diyebiliriz. Şevk kelimesi, bir yandan şark, işrak ile bağlantılı olup güneşin doğması, etrafı aydınlatması anlamını taşırken bir yandan da şiddetli arzu, keyif, neşe manalarına gelir.[598]

İşte varoluşun o karanlık gecesinde, gözlerimizin önünden geçip giden fânî dünyada, ümitsizliğin en derin anlarında, eğer himmetimizi yatay alandan dikey boyuta yönlendirebilirsek, gönlümüz aydınlanır ve o aydınlık bize daha önceleri hiç tatmadığımız bir zevk verebilir. Bu tür bir zevk, arzu ve isteklerin yatay varoluş boyutunda hedefe ulaştıklarında yaşanan haz ve doyumdan başka bir şeydir. Yatay alanda hedefe ulaşmak etrafı aydınlatmazken bu hâl, bizleri ve çevremizdeki dünyayı apaydınlık kılar! Ve o yeni dünya daha anlamlı, daha özgürdür. Her insan dönem dönem bu tür bir zevki yaşayabilir; ama önemli olan sadece "dilini" dokundurmak değil, o hayat suyundan doya doya içmek (şirb) ve sonunda "kanmaktır" (reyy).

[597] Lee Sannella, Stuart Sovatsky, Stanislas Grof bu mevzuda kitap yazmış araştırmacılardır. Yine ilgilenenler, *Kundalini Research Foundation*'a (Kundalini Araştırma Vakfı) müracaat edebilirler.

[598] Abdurezzak Tek, *Tasavvufî Mertebeler - Hâce Abdullah el-Ensârî el-Herevî Örneği*, Emin Yayınları, 2008.

Nefs psikolojisi açısından bakarsak, bu tür bir zevki yaşamanın, depresyon gibi bildiğimiz klasik rahatsızlıkları nasıl etkileyebileceğini irdelemek faydalı olabilir. Genelde depresyonun belirtilerinden biri, anhedoni dediğimiz genel zevk alamama hâlidir. Ağır depresyonlarda kişi, artık hiçbir şeyden haz alamaz hâle gelir ve siyah-beyaz bir dünyaya hapsolur. Uyguladığımız, alışılmış ilaç ve destekleyici psikoterapinin yanı sıra, sosyoterapi çerçevesinde bu tür "üst boyut" zevklerini hastaya yaşatabilirsek, belki de varoluşa yeni bir anlam kazandırabiliriz. Bizim "hayır terapisi" diye tanımladığımız altruist/diğerkâm aktiviteler, kişisel tecrübelerime dayanarak söyleyebilirim ki beklenmedik oranlarda düzelme sağlayabilir. Önemli olan, bu tür uygulamaların kuramsallaşması, sistematize edilmesidir. Yoksa genelde Batı ekollerinden esinlenerek verdiğimiz "Hayatını yaşa, gününü gün et, hobiler edin, seyahat et, sanatsal-yaratıcı faaliyetlerde bulun, spor yap" gibi tavsiyeler, uygulandıklarında geçici bir rahatlama getirseler bile, uzun vadede çare olmayabilir. Evet, bunları yap; ama dünyanı daha anlamlı ve aydınlık hâle getirmek istiyorsan, sürekli alan varoluş konumundan, veren varoluş konumuna geç.

> Kimde dünya sevgisini bırakıp Hakk'a yönelmek isteği varsa o, nefsini yendiği için şaşılacak bir kişidir. Kendinden, kendi varlığından kurtulmuş bir canda, zevk içinde zevk vardır.[599]
>
> "Ey Can; sen güzelliğin tesiri ile canlar Canına ulaştın. Ey beden; sen de eridin, yok oldun, bedenlikten çıktın, Can oldun. Bütün güzelleri, güzellikleri yaratan, büyük yaratıcıyı, o eşsiz, benzersiz, tek olan aziz varlığı bulmak istiyorsan gönül evine gir, gönülde oturmayı âdet edin çünkü O, göklere, yerlere sığmadı, geldi gönüle girdi.
>
> Güzellerden, güzelliklerden duyulan manevi zevki, gönülde ara, dışarıda arama. Şunu bil ki, o lezzetli ölümsüzlük şarabını da, ancak gönül evinde inzivaya çekilmiş kişiye sunarlar.
>
> Sus, susma zevkine var, susma hünerini elde et, edebiyat yapma, hünerlerle dolu lafları bırak! Bırak da, imanını, inancını gönlünde sakla! Çünkü gönül, aynı zamanda iman yurdudur."[600]

[599] Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir - Seçmeler*, çev. Ş. C, Ötüken Yayınları, cilt 1, beyit 13.

[600] Hz. Mevlânâ, *a.g.e.*, cilt 1, beyit 42.

Hayret/Hayranlık

H-y-r mastarı olarak "hayret", bir işte veya bir şeyde görüş belirtmekten âciz kalıp tereddüte düşmek manasına gelirken (*bkz.* En'âm Sûresi: 71); "hâir" ise suyun toplanıp durduğu yer demektir.[601]

Hayâ bahsinde incelediğimiz h-y-y mastarından ise hayat, dirilik gibi anlamlar türer. İki mastar arasında akrabalık olabilir. Yaşanan rahmani bir hâl olarak hayret, genelde, bildiğimiz akıp giden evrenin ve hayatın içinde olağanüstü olayları müşahede ederken yaşadığımız bir tür şaşkınlığı ifade eder.[602]

Bazı örneklerle konumuzu açalım. Evet, beklenmedik zamanda, beklenmedik bir olay gerçekleştiğinde bu hâli yaşarız. Mesela, kapkaranlık bulutlar ile örtülmüş bir gökyüzü hayal edelim. Aniden bulutlar aralanıyor ve nereden, nasıl çıktığı belli olmayan güneş ışınları, muhteşem bir gökkuşağı oluşturuyor. Eğer kendimizi verirsek, yani rasyonel aklımız durabilirse, gönlümüzde bize çok tuhaf bir haz veren, hayret ve hayranlık duyguları oluşur. Burada "kendini vermenin" altını çizmeliyiz. Arzu ve isteklerin kamçıladığı, sıradan dünyevi düşüncelerin ötesine geçebilmek için artı bir çaba gerekir. Örneğin, arabamızın direksiyonunda bir yerden başka bir yere giderken, bu gökkuşağının

[601] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 352.

[602] Sıradan, dünyevi olayları izlerken yaşadığımız hayret, yani nazar görüşüyle yaşanan yüzeysel hayret, Sûfîlerce pek makbul görülmez ve buna "hayret-i mezmûme" (yerilmiş hayret) denir. Bir üst kattan, müşahede görüşü ile yaşanan hayret; tesadüf ve kaosun ötesine, evrenin ahengine ve ince düzenine bizi yaklaştıran, makbul hayrettir.

hakkını vermek için arabayı kenara çekmek ve bu güzelliği içe sindirmek gerekir. Sanki bize ulaşan o muhteşem mesajı daha derinliğine yaşayabilmek için, artı bir çaba içerisine girmeli, hayret uyandıran olgu neyse, ona doğru bir adım atmalı, hiç değilse diğer aktiviteleri -kısa bir zaman için bile olsa- bir tarafa bırakmalıyız. Yoksa başımıza konan o muhteşem hayret kuşu, düşüncelerin gürültüsüne katlanamaz, uçar gider.

Hayretin hemen yanı başında oluşan bir başka hâl ise hayranlıktır. Sanki izlediğimiz olay ne ise, bizi çekim alanına almış ve gönlümüz tamamen ona odaklanmıştır. Hayret esnasında azalan rasyonel aktivite daha da kesilmiştir ve biz farkına varmadan bir başka varoluş alanına adım atmışızdır. Dikkatinizi çekerim, bu iki hâl yaşanırken insan, ne korku ne kaygı ne esef ne keder hisseder; hatta fiziksel acıları bile hissetmez. Mesela "hayretten donup kaldım" tabiri kullanılır.

Bu hâller içimize sindikten sonra, rasyonel aktivite tekrar devreye girdiğinde, düşünceler hayret öncesi kısır döngü mantığından kurtulup, değişik bir derinlik kazanabilir. Bu yeni tarz düşünceye ise tefekkür *(deep reflexion)* denir. Tefekkür, önceki bölümlerde temas ettiğimiz gibi, sanki tüm olup bitenleri daha üst bir varoluş konumundan izleyebilme, bize ulaşan ilahî işaretlerin gizli kodunu çözebilme, evrenin üst düzenini akli olarak hissedebilme hâlidir. Mesela, depresyon içinde olan bir insan, yukarıda yaşadığı "gökkuşağı" deneyiminden sonra anlamlı bir karşılaştırma yaparak, kapkara bulutların (*ör.* vesvese, takıntı, ümitsizlik, karamsarlık, anlamsızlık, saçmalık vb.) içinde bile, muhteşem güzelliklerin olabileceğinin farkına varmıştır. Hayret ve hayranlık, sanki bütün depresif düşünceleri silmiş süpürmüş, "korkulu rüyadan" uyandırmış ve gönlümüzde kaybolduğunu sandığımız itminan/güven ve reca'/ümit hâllerine tekrar ulaşmamızı sağlamıştır.

Hayat, ibret gözüyle dikkatle bakıldığında, sıradan rasyonel aklı zorlayan, gizli işaretlerle doludur. Sanki Rabbimiz, her süreç ve her şeyin içine bir şeyler gizlemiş ve onları bulmamızı istemiştir. Mesela, kar yağışına zevkle bakabiliriz; ama artı bir zahmete girip, kar taneciklerini büyüteç veya mikroskop altında izlediğimizde, her taneciğin farklı ve simetrik olduğunu hayretle görürüz. Üzerimize sanki kar değil, mucizeler yağmaktadır! Hatta kötü, çirkin, itici şeylerde bile, eğer bakış açımızı değiştirebilirsek, güzellik görebiliriz. Efendimizin (sav) aşağıda bizlere verdiği ders çok anlamlıdır.

> **Sahabeyle bir yerden bir yere giden Hz. Muhammed (sav), metruk bir yerde, kokmuş bir köpek leşiyle karşılaşır. Etrafındaki herkes iğrenip burnunu tutarken, Efendimiz (sav) gülümser ve "Bakın, bembeyaz dişleri güneşte ne de güzel parlıyor!" buyururlar.**

Yukarıdaki olaydan çıkarmamız gereken bir ders de, seçici dikkatin *(selective attention)* dünyayı algılamamızdaki önemidir. Modern insanın hayret azalmasını, seçici dikkat yeteneğinin körleşmesi ile de bağlantılı görebiliriz.

Sadece tabiat olaylarında değil, aynı zamanda insanın var olabilecek 4 ilişki kategorisinde de olağanüstülük gizlenmiştir. Özellikle diğer insanlar ve bazen de kendi ken-

dimiz, içimizde hayret uyandırabilir. Bendenizin hayat tecrübelerimde, insan ilişkilerinde en fazla hayret yaşadığım alan, rüyalardır. Kitabın son bölümünde rüya bahsine girdiğimizde, bu hayreti siz okuyucularımla inşallah beraber yaşayacağımız için burada ayrıntılarına girmiyorum.

Yine insan ilişkilerinde bir alan var ki, hayret hâlini orayla temas etmeden bitiremeyiz. Bu tür hayret, hayır amacıyla insanlarla kurulan ilişkide yaşanan hayrettir. Eğer biraz fedakârlık yapıp, artı bir zahmete girip hasta, yaşlı, yetim veya bir düşkünü ziyaret edersek, Rabbimiz bizleri hayretin en doruk noktalarına ulaştırabilir. Öyle bir hâle geliriz ki, sanki "O"nu bu dünya gözleriyle görürüz. Fakat bu tecrübe satırlara dökülemez, anlatılamaz, sadece yaşanır ve yaşanan bu yeni hayat, artık bildiğimiz sıradan hayat değildir. Ebu Hureyre'den (ra) rivayet edilen şu hadis-i şerîf ve aşağıdaki âyet-i kerime üzerine ne kadar tefekkür etsek azdır.

> **"Allah Teâlâ kıyamet gününde şöyle buyurur: 'Ey Âdemoğlu! Hastalandım, beni ziyaret etmedin.' Âdemoğlu, Allah Teâlâ'ya: 'Sen âlemlerin Rabbi iken ben seni nasıl ziyaret edebilirdim?' der. Allah Teâlâ: 'Falan kulum hastalandı, ziyaretine gitmedin. Onu ziyaret etseydin, Beni onun yanında bulurdun' buyurur."[603]**

> **"Siz ey imana erişenler! Her ne zaman sizi, size hayat verecek bir işe çağırsa, Allah'ın ve (dolayısıyla) Elçi'nin bu çağrısına icabet edin ve bilin ki, Allah insanla kalbinin (meyilleri) arasına müdahale etmektedir ve sonunda O'nun katında bir araya getirileceksiniz."[604]**

Yukarıdaki âyet-i kerimede geçen, "size hayat veren iş" ifadesi bizlere, sıradan yaşantımız içerisinde "hayat" diye tanımladığımız sürecin, aslında "gerçek hayat" olmadığına işaret eder. Demek ki ölü gibi yaşarken de yaşadığımızı sanabiliriz.[605]

İnsanda güncel hayat akışı içerisinde hayret hâli uyandırabilecek, yukarıda saydığımız sıradan ilişki kategorileri dışına çıkan son bir hayret kaynağı ise anlamlı rastlantılar (tasavvufta tevafuk diye tanımlanır) alanıdır. İlahî irade, bizlere tesadüf olamayacak kadar anlamlı rastlantıları yaşatarak, içinde yaşadığımız ve mutlak zannettiğimiz zaman-mekân âleminin mutlak olmadığını, izafi (rölatif) olduğunu dönem dönem hatırlatır. Bu düz mantığa sığmayan, olağanüstü yaşantılar -eğer üzerilerine tefekkür edersek- bizlere bir "ontolojik sıçrama" imkânı sunar. Mesaj, "Sen dünden bugüne, bugünden yarına akıp giden ve her şeyi yok eden çizgisel zamanın esiri değilsin!" mesajıdır. Bir başka tarzda ifade edersek anlamlı rastlantılar, sonsuzluğa açılan bir pencere gibidir. Ama burada yine yaşanan olayı teğet geçmemeli, içimize sindirmeli ve üzerine ibret gözüyle tefekkür etmeliyiz. Yoksa istediği kadar

---

603 Müslim, el-Birr ve's-sıla, 13.

604 Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Enfâl Sûresi: 24.

605 İleride sizlere sunacağımız felsefi düşüncelerde göreceğimiz gibi, bu psödo/sözde hayat varoluş mertebesine sıkışıp kalmak, insanı çok derin bir karamsarlık ve ümitsizliğe sürükleyebilir. Varoluş depresyonu, varoluş kaygısı *(existential anxiety)* zuhur edebilir.

olağanüstü olsun, o muhteşem olay, rasyonel akıl tarafından küçümsenir, dikkate alınmaz, demistifiye edilir, hatta alaya dönüşür.[606]

Şaşarım o "aydınlara" ki o kadar ampirik oldukları hâlde, anlamlı rastlantıların ihtimal/olasılık hesaplarını yapmazlar. Her şeyi aklî bir kılıf içine sığdırıp varlığı siyah beyaz hâle indirgerler. Aşağıda sizlere yaşadığım olağanüstü bir olayı sunarak durumu biraz açıklamaya çalışayım.

> Yıllar önce arabayla İzmir'den Bodrum'a gelirken, Milas'ın hemen çıkışındaki benzinciye yaklaştığımda lastiğin patladığını hissettim ve hava tamamen boşalmadan arabayı iterek benzinciye vardım. Orada o zamanlar çalışan çocukların da yardımıyla, yedek lastiği taktık ve bendeniz tekrar yola çıkmaya hazırlanırken, çalışanlardan biri yanıma yaklaştı ve yüzüme garip garip bakarak "Ağabey, sen bir ay önce buradan geçtin mi?" diye sordu. Soruya şaşırdım ve "Olabilir, ne oldu ki?" dedim. Mübarek açıkladı: Takriben bir ay önce benzin istasyonuna benimkine benzer bir cip ile biri uğramış, benzin doldurmuş, içerideki mağazadan bir şeyler almış, aldıklarını ödemiş ama benzin parasını vermeden, eyvallah deyip gitmiş. Onlar da benzin ödendi zannedip güle güle demişler. İçime şüphe düşünce çocuğa, "Peki o ben miydim?" diye sordum, ama çocuk da emin değildi! Allah'tan ki hafızası bendenizden daha sağlam olan eşimin devreye girmesi ile o tarihte oradan geçtiğimi ve benzin parasını ödemeyi unuttuğumu anımsayarak o mübareğe borcumu eda ettim. (kul hakkı!..)

Şimdi düşünün; senede kaç kez lastiğiniz patlar, İzmir'den Bodrum'a giden yol kaç kilometredir (takriben 300 km) ve o benzinciye 100 metre kala lastiğin patlama ihtimali milyonda kaçtır? Hayat işte böyle anlamlı rastlantılar ile dopdoludur, mesajlar üzerimize yağar durur ama ibret almayız. Eminim bu satırları okuyan her okuyucunun hayatında benzer olaylar olmuştur. Peki, niye üzerine tefekkür etmeyiz, ders almayız? Hâlbuki biraz düşünsek, hayret hâline geçip evrenin üst düzenini fark ederek farklı bir anlam boyutuna ulaşırız. İşte o zaman şüphe dağılır, kaotik ve saçma zannettiğimiz evren anlam kazanır ve dünya gerçek manada aydınlanır.

Çalışmamızda buraya kadar, hayatın sıradan akışı içerisinde, hepimizin dönem dönem yaşayabileceği hayret ve hayranlık hâllerini anlatmaya çalıştık.

Bu tür beklenmedik, hayret uyandırıcı olaylarla karşılaşma, sıradan yaşanan bir hayatta daha ziyade istisna teşkil ederken; hayret ve hayranlık, nefs yapısının üst katlarına doğru tekâmül sürecinde, sürekli yaşanan bir bilinç durumuna dönüşebilir.[607]

Ve tüm lâtif duygularda olduğu gibi hayret, "yukarı doğru", üstü açık bir gelişme potansiyeline sahiptir. Sistematik tasavvuf eğitimi esnasında insan, her an bu hayret hâlini

[606] Özellikle aklına tapan Aydınlanma mağduru "aydınlar", yatay nedensellik (kıyasat-ı akliyye/dikey nedenselliğin karşıtı *-horizontal causality versus vertical causality*), indirgemecilik *(reductionism)*, pozitivizm, ampirizm (sadece laboratuvarda ölçtüğüne inanma cehaleti) hastalığı yüzünden hayatın bu olağanüstü boyutlarını göremezler ve hayret/hayranlık ve tefekkür hâllerini yaşayamazlar.

[607] *bkz.* Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları, "Müşahede ve Hayret" bölümü.

yaşar duruma gelebilir. Aşağıdaki hadis-i şerîfte Efendimiz (sav) bile, yaşamış olduğu tüm akıl almaz hâllere rağmen (mesela Miraç hadisesi) şu şekilde niyazda bulunur:

Allah'ım hayretimi artır.[608]

Büyüklerimizden öğrendiğimiz kadarıyla, nefsin üst katlarında rahmani hayret yaşandığında hayat, insanlık ve evren, sıradanın çok ötesinde bir anlam kazanabilir. Sanki nefsin dar, karanlık, sıkıcı, saçma *(Fr. absurde),* alt, ontolojik konumlarından, hayret vasıtasıyla "yukarı"ya doğru bir sıçrama yapılmış ve dünya, birdenbire daha aydınlık, daha anlamlı, daha özgürce yaşanılan bir alan hâline dönüşmüştür. Bu bağlamda modern insanın anlamsızlığı, aidiyetsizliği, terk edilmişliği ve yalnızlığı, hayret ve hayranlık yaşama potansiyelinin azalmasından da kaynaklanıyor olabilir. Varoluş kaygısı ve hayreti yaşayabilme arasında doğrudan bir korelasyon arayabiliriz. Mesela depresyon rahatsızlığında insan, hayret etme ve hayran olma yeteneğini büyük ölçüde yitirir. Yani nefs psikolojisine göre, sanki temel bir algı mekanizması körelmiş, farkındalık azalmış ve insan daha anlamsız, daha karanlık olan alt katlara düşmüştür. Çevresi sanki kaotik hâle dönüşmüş; anlamlı rastlantı, düzen, ahenk diye bir şey kalmamıştır. Sanki evreni ve bizleri oluşturan moleküller, atomlar veya atomaltı parçacıklar tamamen rastlantısal bir karmaşa içinde bir oraya bir buraya savrulmakta ve bazen de tesadüfen birbirleri ile çarpışmaktadırlar.

Şimdi gelin, evrenin üst düzenini fark edebilmenin, hayret ve hayranlık hâllerini yaşayabilmenin insan varoluşu için ne kadar önemli olduğunu anlatabilmek ve hayret hâli köreldiğinde insanda nasıl bir hâlet-i ruhiye tezahür edebileceğini açıklamak için, son dönem varoluşçu filozofların düşünce sistemlerine ibret gözüyle bakalım. Sanırım hayretin ne olduğuna daha derinlemesine vâkıf olabilmek için, biraz sıkıcı da olsa, hayretsizliğin hüküm sürdüğü karanlık vadilere adım atmalıyız.

Yukarıda saydığım 4 ilişki kategorisinde (insan-insan, insan-eşya/tabiat, insan-kendisi, insan-aşkınlık) bu tür hayret ve hayranlıktan kopmuş trajik algılamayı A. Schopenhauer, F.W. Nietzsche ve M. Unamuno, E.M. Cioran, A. Camus, J.P. Sartre gibi son dönem varoluşçu filozofları, çok çarpıcı bir tarzda ifade ederler. Mesela Schopenhauer, o trajik karamsarlığı ile insan varoluşunu şöyle tanımlar:

> Varolmanın beyhudeliği, varlığın büründüğü her şeyde belirginleşir: Zaman ve mekânın sonsuzluğu karşısında ferdin sınırlılığı; güncel diye tanımladığımız neyse, yegâne fâni bir şimdi olması; her şeyin göreceliği ve tesadüflüğü; hep bir şeyler tezahür ederken aslında fert olarak var olunamamada, hep arzularken hiç doyum alamamada ve hayat dediğimiz çaba içerisinde sürekli sukutuhayallere uğramada...
>
> Arthur Schopenhauer, *Varolmanın Beyhudeliği Üzerine*

> *The vanity of existence is revealed in the whole form existence assumes: in the infiniteness of time and space contrasted with the finiteness of the individual in both;*

[608] Tasavvuf büyüklerince nakledilen kaynağını bulamadığımız hadis rivayeti.

in the fleeting present as the sole form in which actuality exists; in the contingency and relativity of all things; in continual becoming without being; in continual desire without satisfaction; in the continual frustration of striving of which life consists.

Arthur Schopenhauer, *On The Vanity Of Existence*

J.P. Sartre kendini anlatırken, "sönmemiş kireçte erimiş çocuktan, şeffaf varlığını kemiren asitten" bahseder.[609, 610]

İnsan varoluşu üzerine bu genel karamsarlık; Camus, Unamuno ve Cioran'da[611] doruk noktalarına erişir. Çalışmalarından bazı örnekler vererek insan ve evreni nasıl gördüklerini açıklamaya çalışalım.[612]

Bu filozofların üzerinde odaklandıkları genel kanaat, yine insanın temel mutsuzluğu, sıradan varoluşun saçmalığı, anlamsızlığı ve ümitsizliğidir.

> Eğer bu dünya üzerinde mutlu insanlar varsa niye meydanlara çıkıp, sokaklarda neşe ve mutluluklarını ifade etmezler? Bu kadar çekingenlik ve tutukluk niye?[613]

Yazar J.F. Dienstag, J.J. Rousseau'dan itibaren Batı dünyası karamsar/pesimist filozoflarının düşünce sistemlerini "çizgisel zaman" *(linear time)* problemine bağlar.[614] Çizgi-

[609] J.P. Sartre, *Les Mots*, Gallimard, 1977 s. 215.

[610] Bu temel, hayati sorular üzerine tefekkür ettiğimizde karşımıza çıkan modern, felsefi görüşler; indirgemecilik *(reductionism)*, şüphecilik ve (yatay) nedensellik *(causality)* oluyor. İndirgemecilik, tümü göz ardı edip parçaları ampirik olarak analiz etmek (laboratuvarda ölçmek, biçmek, tartmak ve basit formüllerle "kanıtlamak") demek iken nedensellik, bu parçaların birbirleriyle etkileşmesi ile sınırlı kalmayı ifade eder. 18. yüzyılın ikinci yarısından sonra başlayan "Aydınlanma" aklına tapma medeniyet hareketi; pozitivizm, materyalizm, ampirizm, redüksiyonizm gibi mutlak saydığı değerlerle dünyayı hem insani hem de tabiat dengeleri açısından bir felaketin eşiğine getirmiştir. İndirgemecilik, bir manada "dürbünü ters tutarak" dünyaya bakma; bir ilk başlatanı olmayan yatay nedensellik (kıyasat-ı akliyye) ise kaotik, anlamsız bir evrenle karşı karşıya olduğumuz yanılsaması demektir. Hâlbuki hayret bilincine geçiş, bizlere evrenin bir "üst düzeni" olduğunu yaşatır. Bulunulan nefs katına göre bir bilimselliğin olabileceğinin farkına varırırız, yani statik bir epistemolojiden, "yukarıya doğru" gelişme potansiyeli olan dinamik bir epistemolojiye geçeriz. Ancak o zaman "vicdanlı" -bilim değil- ilim adamları, dünyayı yok edecek keşifler yapmak yerine, dünyayı ve insanı koruyacak bir bilimselliği oluşturacak olgunluk düzeyine erişirler.

[611] *Çoran* diye okunur.

[612] "Consciousness Is a Disease: Existential Pessimism in Camus, Unamuno, Cioran" makalesinden esinlendim, okunmasını tavsiye ederim. Bu makaleye şu web adresinden erişebilirsiniz: http://citation.allacademic.com/meta/p_mla_apa_research_citation/0/8/7/4/7/pages87472/p87472-1.php

[613] E.M. Cioran, *Sur les cimes du désespoir (Ümitsizliğin Doruklarında)*, Le Livres de Poche, 1991, s. 108.

[614] Çizgisel zaman, dünden bugüne, bugünden yarına akıp giden, bildiğimiz zamandır ve ölümle son noktasına erişir. Alternatifi, yine aynı yazara göre "sirküler zaman"dır. Bu son zaman kuramında ise hiçbir şey son bulmaz, bir şekilde tekrarlanır (mesela Hinduizmin reenkarnasyon, yeniden doğma kuramı). İslam ve tasavvufta doruk noktasına erişen üçüncü zaman kuramı ise her an yenilenen zamandır. Bu nedenle Sûfî'ye, "zamanın oğlu" denir; çünkü nefsin üst katlarında müşahede görüşüne geçildiğinde arif, hem çevresinin hem de kendi kendinin her an yenilendiğini yaşar. Her an bir şeyler yok olur, ama

sel zaman ise, insanın kendini kendine yansıtma *(self-reflexion)* yeteneğinden doğar.[615] Unamuno'dan şöyle bir alıntı yapabiliriz:

> Kendi de dâhil her şeyin zaman içerisinde, bir manada eriyerek akıp gittiğini görmek, insanı temel varoluş karmaşası ile karşılaştırır, bir yandan sonsuz olma iştiyakı, bir yandan da sonlu olmanın getirdiği devasa hüsran. Bu nedenle insan, Orta Çağ işkencelerinde olduğu gibi, sanki iki ucundan dayanılmaz bir çekime uğrar, parçalanma acısı ve kaygısı yaşar. Hâlbuki şuursuz bir hayvan hâlinde iken insan, bu durumdan habersiz, daha mutlu bir varoluş sürdürüyordur.

Bu manada bilinçlenme veya akıl, akıp giden ve kendi de dâhil her şeyi yok eden zamanın farkında olma, bu filozoflara göre bir hastalıktır.

> Bilmek veba hastalığı gibidir, kalbimizdeki açık yaradır. Sonsuza kadar hayat ve ölüm arasında bocalayan şu mutsuz hayvan (insan) ne trajik bir varlık, değil mi? Elimde imkân olsaydı, bu durumumu hemen terk ederdim, ama hayvan olabilir miydim? Hayır, ayak izlerimi asla geri süremem.[616]

Dolayısıyla Cioran için, kendi telakkisine göre akıl (içinde yaşadığı karanlık vadinin dışını göremeyen, gönülden kopmuş, rasyonel/cüzi akıl) çok ürkütücü bir şeydir: Ölüme doğru uzanır. Hafıza ise geçmişi yâd ederek bu temel korkuya karşı beyhude bir istikrar sağlamaya çalışır.

> Mantık her şeye bir kimlik verir, cinslere ayırır, ama aslında hiçbir şey birbirini izleyen iki an içerisinde aynı değildir. İşte akıl, aslında bu ölü kimliğe yönelirken, hayat ondan kaçar.
>
> Yaşanan her şey akıl dışıdır, akılla kavranan her şey hayat dışıdır. Aklın ürettiği fikirler, akıp giden zamanı yansıtma potansiyeline sahiptirler ve bir önceki hâlimizi bir sonraki ile kıyaslayarak, benliğimize yönelik kimlik duygusu verirler. Ama bir yandan da zaman içerisine yerleşmiş olmak demek, sürekli değişim ve akış/eriyiş içinde olmak demektir. Ve (cüzi) akıl, sadece bu değişimi görür ve olumsuz bir şekilde algılar. Demek ki temel çelişki, bir yandan sürekli değişen bir varlığı, bir yandan da kimlik duygusunu koruma amacıyla aklın bu varlığı hep aynı yönüyle tanımlama arayışıdır. Bu süreç içinde "değişen" varlığımız, önemsiz hâle gelir. Akıl, cinsin *(genera)* devamlılığı üzerine yoğunlaşmasaydı, normal bilinç dediğimiz şey silinir, zaman içerisinde süreklilik arz eden bir benlik kalmaz, başka bir ifadeyle, tekrar hayvan hâline dönüşürdük. Bilinç dediğimiz neyse, bu görüşe göre, dünyayı ve kendi kendimizi kimlik ve cinslere ayırarak görmektir. Bu durumda saf olarak, bireysel olan (mesela insanın hakikati) ve gerçek manada yaşayan (insan), akıl ile kavranamayandır. Değişmeyen tek varlık, ölü varlıktır. Unamuno'yu ilgilendiren ölüm, hayatın sonundaki ölüm değil; bilincin hayat boyu yaşadığı, her an "yarattığı" ölümdür. Böylece insan, bölünmüş bir "evde" yaşar: bir yanda düşüncelerin "yarattığı" dünya, öbür yanda hayatın gerçeği. Yerler ve gökler arasında...[617]

---

yeni şeyler daha mükemmel, daha anlamlı bir şekilde belirir. Daha da tekâmül ederse Sûfî, "zamanın babası" hâlini yaşayabilir, izin verildiği oranda (lütf-u ilâhî) olaylar üzerine dolaysız olarak tasarruf edebilme yetkisine haiz olur, *bkz.* Joshua Foa Dienstag, *Pessimism: Philosophy, Ethic, Spirit.*

615 M. Unamuno, *The Tragic Sense of Life in Men and in Nations*, Princeton University Press, 1978, s. 45.

616 E.M. Cioran, *On the Heights of Despair*, University of Chicago Press, 1996, s. 43.

617 M. Unamuno, *a.g.e.*, 100-1, c.f. 39.

Ve yine Unamuno'ya göre böyle de kalmalıdır. Nedenini ise şöyle açıklamaktadır:

> Ölümsüzlük arzusunu tamamen bırakırsak, yaşama iradesini de kaybederiz. Düşünceler ve hayatın gerçeği arasında oluşan bir savaş meydanında var olmak, işte hayat denilen neyse, budur.[618]

E.M. Cioran ve A. Camus, bu karamsar görüşü, yani insanın zamanla olan kavgasını Unamuno ile aynen paylaşırlar ve bu durumu birbirlerinden bağımsız olarak "saçmalık" (*absurdity*) diye tanımlarlar. Tabii ki saçmalığın uzantısı, anlamsızlık; anlamsızlığın uzantısı ise sıkıntıdır. Eğer bu düşünce bataklığında daha da ilerlenirse, içinde kaybolunabilinecek riskli alan, intihar düşünceleridir.

> Eğer ağaçlar arasında bir ağaç, kediler arasında bir kedi olsaydım, hayatın bir anlamı olurdu veya anlam sorunu hiç meydana çıkmazdı. Çıkmazdı, çünkü dünyaya ait olurdum. Şimdi tüm bilincimle karşıtı olduğum bu dünyanın, ta kendisi olurdum. Bu gülünç düşünce, beni tüm yaratılmışlıkla ters düşürüyor.[619]

Her şey her an değiştiği ve süreklilik arz etmediği için, hiçbir şeyin olma hakkı yoktur *(not justified to exist)* ve ölüme mahkûm olan her şey anlamsızdır. Gelecek, bu manada yoksa ve zamanın akışı yüzünden geriye dönüş de mümkün değilse (geçmiş birliğe hissedilen nostalji), A. Camus'a göre insana iki çözüm yolu kalır: ya bu hayat saçmalığını kabul veya ölüm. Bu rasyonalizm bataklığında, ümide de yer yoktur. Ümide sığınmak, 700için bir tarz "sıvışma" (*Fr. l'esquive, İng. eluding*) olduğu için, geleceğe yönelik beklenti, kurtarıcılık, idealizm (Marksizmin tarihsel optimizmi) ve tabii ki aşkınlık (Allah inancı, din, maneviyat vb.) arayışları da hayata ihanet manasına gelir. Camus'a "Peki bu saçmalığa niye devam ediyorsun?" (Niye intihar etmiyorsun?) sorusu sorulduğunda, Camus şöyle cevap verir:

> İnsan denen bu yaratıklar âlemi ne de olsa benim vatanım *(native land)*.

Camus, hem geriye hem de ileriye yönelik sahte ümitlerin (din, idealizm vb.) terki ile şu içinde yaşadığı anda, daha geniş varoluş seçimlerinin yapılabileceğini, daha bağımsız ve öngörülmez bir alan yaratılacağını sanır.

> Geçmişte yaşanan tarihsel ve dinî "ümitler", bize bir varoluş alanı açmış olsalar da, bunun bedeli çok ağırdı. Geleceği tanımlamaya çalışırken, (bu idea ve dinler) tarih içinde oynayacağımız rolü de belirlediler. Belki kararı onlara bırakarak sorumluluğumuz bir ölçüde azaldı, ama özgürlüğümüz de elimizden gitti. Hâlbuki saçmalığın gözünün içine bakabilmek, bana özgürlüğümü tekrar kazandırır ve varoluş alanımı genişletir. Her şeyin cevabını veren doktrinler, aynı zamanda acz de getirir.[620]

Bakın, gönül mehtabının aydınlatmadığı rasyonel düşünceler bataklığı, nasıl karanlık, ümitsiz, anlamsız ve sevgisiz bir alandır! Fikirlerini yukarıda sizlere sunmaya çalıştığım bu filozoflar, hiç şüphesiz yüksek bir zekâya sahip olmalarına rağmen nasıl da saplanıp

[618] *a.g.e.*, 100-1, c.f. 39.

[619] A. Camus, *The Myth of Sisyphus*, Vintage, 1991, s. 51.

[620] *a.g.e.*, s. 56-57.

kalmışlar! Sadece kendileri değil, bu düşüncelerin çekiciliğine kapılıp o bataklığa yakalanmış tüm bir medeniyet hareketi söz konusudur. Nefsin üst katlarına doğru tekâmül imkânını yitirdiği, kendine ve yaşadığı evrene daha farklı bir anlam veremediği için nasıl bir trajik insan modeli oluşmuştur![621]

Evet, bütün bu anlatılanlardan gördüğümüz gibi, nefs psikolojisi açısından baktığımızda, nefsin alt ve bodrum katlarına düştükçe, diğer rahmani hâllerin yanı sıra, hayret bilincinin de köreldiğine şahit oluyoruz. Hayret ve hayranlık hâllerini körelten çok önemli bir çevresel tesire işaret ederek, konuyu bitirmek istiyorum. Televizyon, internet ve sanal dünya bağımlılığı ile hayret/hayranlık hâlleri arasında nasıl bir korelasyon olabilir? Her türlü olağanüstülüğün yer aldığı sanal dünyada yaşanan hayret, ontolojik açıdan bizi daha ferah, geniş, anlamlı varoluş alanlarına mı yükseltiyor, yoksa tam tersi mi oluyor? Yapılan son araştırmalar, internet ve sanal âlemin, bildiğimiz bazı avantajlarının yanı sıra (e-posta ile dünyanın her tarafına anında ulaşabilme, küresel çapta bilimsel veri alışverişi ve müşterek araştırma yapabilme olanağı) maalesef özellikle genç insanlarda narsisizmi (bencillik, özseverlik) körüklediğini kanıtlıyor. İnternet ve sanal hayat bağımlıları, artık hiçbir şeye pek fazla şaşırmıyor ve hayret etmiyorlar. "*Ben*" *Nesli* kitabının yazarı Jean M. Twenge, W. Keith Campbell ile beraber kaleme aldığı kitabı *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti*'nde bu mevzuya etraflıca temas ediyor ve çok ilginç ayrıntılar veriyor.[622]

Mesela gençler, bir blog oluşturarak sınırsız imkânları olan bir "Avatar/insan şeklinde tanrı" sanal kimliğine bürünüp kendilerini sergiliyorlar. Bir Avatar isimleri var ve hayalî olarak her şeyi yapmaya, yaratmaya muktedirler. Yani onca seneler süren bir nefs terbiyesi eğitimi (seyr-i sülûk) sonunda belki ulaşılabilen insan-ı kâmil mertebesinin bile çok ötesinde, kendilerine göre, yaşayan bir tanrı hâline dönüştüklerini zannediyorlar. Böyle bir sanal hezeyan durumunda, insan artık neye hayret edebilir, çevresel farkındalığı ne hâllere gelir, siz tahmin edin. Sanallık budalalığı, sanki hayret bilincini yok etmiş, evren anlamsız, siyah beyaz bir film hâline gelmiş. Hâlbuki biraz gözlerimizi açsak, neler neler göreceğiz...

Sanal âlemle aşırı temasın, sadece ergenlerin sorunu olduğunu sanmıyorum. Belirli bir saatin üstünde televizyon izleyen veya internete giren hepimiz, eğer program seçimini doğru yapmazsak ve tolerans düzeyini aşarsak, diğer lâtif hâllerin yanı sıra, hayret ve hayranlık şuurumuzu yitirme riski ile karşı karşıya kalırız. İslam'ı yaşamaya çalışan ve beş vakit namaz gibi farz ibadetlerini harfiyen yerine getiren insanlar bile, bazen bendenize şu soruyu yöneltiyorlar: İbadetlerimden aldığım eski hazzı artık niye alamıyorum?

[621] Modernizm, postmodernizm saçmalığı bu dünya görüşünü temsil eder. Nihilizm/hiççilik, septisizm/şüphecilik, agnostisizm/bilinmezlik, solipsizm (tekbencilik), misantropi/insandan nefret eden karamsarlık; hep akıl bataklığına saplanmış, ilahî bağlantısı kopmuş insanlığın trajedisini ifade eden görüşlerdir. Bu insan, tabii ki kendini, nefs yapısını, içindeki muhteşem potansiyelleri bilmediği için, hem kendinden hem de çevresinden nefret ederek dünyayı mahveder (ekolojik felaket vb.).

[622] Jean M. Twenge ve W. Keith Campbell, *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti*, Kaknüs Yayınları, 2010.

Bu sorunun cevabı şöyle olabilir mi: Sıdk-ı sadakatle eda edilen ibadetler, (Rabbimizin rızasını kazanmanın yanı sıra) bizlerde lâtif duyu ve duyguları geliştirdikleri, yani bizlere bir çeşit "haz" (mesela huşu, sekîne, tevekkül vb.) tattırdıkları için de devamlılık gösterirler. Peki eğer biz, bizlerin o lâtif duygularını, tabiri mazur görün, bir vampir gibi emen sanal âlem tarafından sürekli emiliyor, yani himmetimizi yanlış istikamete yönlendiriyorsak, bir tükenme yaşıyor olabilir miyiz? Var olan hayret yaşama potansiyelimizi, ilahî kökenli değil de, insan elinden çıkmış sahte, psödo-hayret yaşantılarında boşu boşuna heba ediyor olabilir miyiz?

Tabii ki bu arada sanal âlemin şiddeti, şehveti, hırsı, gıybeti, gurur ve kibri körükleyen tesirlerini de göz ardı edemeyiz. Bu nedenle televizyon, internet ve dolaylı iletişim (cep telefonu) kullanımlarımızı tekrar değerlendirerek, asgari ölçülere indirmemiz gerektiği kanaatindeyim. Belirli bir düzeyin üzerinde sanallıkla temasın, kalbimizin basiret, feraset, müşahede gibi lâtif duyu yeteneklerini körelttiğine inanıyorum. Yani iki üç saat bilgisayar veya televizyon başında sanallıkla hemhâl olduktan sonra gerçekle temas ettiğimizde gerçek, bizde düş kırıklığı, sıkıntı, hatta kaygı uyandırabilir. Bu duygular, gerçekliğin kendisinden değil; bizim ayrıntıları, "işaretleri", anlamlı rastlantıları, yani evrenin üst düzenini fark edememizden kaynaklanır. Bir tür dünyaya yabancılaşma yaşayabiliriz. Bu durumda zaten bizleri gölgemiz gibi izleyen varoluş kaygısı artabilir ve zaruri olarak sanallığa tekrar sığınırız, onun bağımlısı oluruz.[623, 624]

Evet, aslında her an üstümüze Rabbimizin işaretleri (âyet, işaret manasına da gelir) yağar ve anlamlı rastlantılar (tevafuk) birbirini izler. İşte bu farkındalık yaşandığında, evrenin bu üst düzeni fark edildiğinde, siyah beyaz dünya renkli hâle gelir, anlam güneşi doğar, gerçek hayret zuhur eder. Bakın Ankaravî hazretleri, bu tür hayreti nasıl tanımlıyor:

> Gerçek hayret, kişinin, Rabbimizin yaratmış olduğu şeylerin nizam ve intizamındaki o eşsiz insicamın (yağmurun sürekli yağması) karşısında duyduğu "hayranlık dolu" şaşkınlıktır. Bu noktada ilim ve akıl biter. Kişi, sahip olduğu bilgilerin bu eşsiz nizam

[623] Hayranlıkla izlediğimiz ve her geçen gün "gerçekliğini" artıran sanal âlem yaşantıları üzerine, acilen bilimsel çalışmalar yapılması gerekiyor. Güncel sanallık yaşantısı ile bağlantılı olarak kaygı, öfke, narsisizm gibi patolojik parametreleri ölçmeli ve anlamlı korelasyonları bulmalıyız. Özellikle psödo-lâtif duygular *(pseudo-subtle feelings)* ve gerçek lâtif duygular arasında ayrım yapmayı öğrenmeliyiz. Mesela, sanal hayranlık ve gerçek hayranlık arasında yatay ve zaman içerisinde uzunlamasına analizde nasıl bir farklılık olabilir?

[624] Günümüzde kısa bir zaman süreci içinde psödo hayret/hayranlık yüklenmesinin bir örneği de Disneyland tarzı eğlence merkezlerinin ziyareti sonrasında, özellikle çocuklarda izlenen sinirlilik, gerginlik, doyumsuzluk durumudur. Korku evinden korsanlar mağarasına, yıldızlar arası uzay gemisi seyahatinden Alice'in harikalar diyarına girip çıkan çocuğun aklı karışabilir. Başlangıçta çok eğleniliyor gibi görülse bile, saatlerce zihni ve bedeni zorlayan, sindirilmeden art arda gelen olağandışı uyarılmalardan sonra gerçeklikle temas, düş kırıklığı yaratabilir. Gece korkuları, davranış rahatsızlıkları izlenebilir.

karşısında ne kadar kifayetsiz ve kıt olduğunu gördüğü an, Allah'ın (cc) sanatına olan hayranlığından hayrete düşer.[625]

"Dünkü yediğim yemek bile hatırımda yok; bu gönül hayretten, Allah'ın yarattıklarına bakıp, Yaradan'a hayran olmaktan başka bir şeyle şad olmuyor. Ben akıllıyım ama Hak delisiyim. Bunu hatırla da kendimde olmayışımı mazur gör."[626]

"Hz. Yusuf'un güzelliğini görünce hayran olan ve şaşkınlıktan ellerini kesen Mısırlı kadınlar bir tür abdallığa düşmüşlerdi. Aklı, dostun aşkında kurban et! Çünkü bütün akıllar, dostun bulunduğu taraftadır! Çünkü ruhların da, akılların da çıkış yeri Hak'tır! Bu sebeple aklı, Hakk'ın aşkında kurban et! Akıllı olanlar, akıllarını dostun bulunduğu yere, ötelere göndermişlerdir! Bu dünyada kalan akıl ise, sevgiden haberi olmayan, sevmeyen, sevilmeyen, ahmak olan akıldır! Allah'ın büyüklüğü, sanatı, güzelliği ve yaratma gücü ile hayrete düşer de şaşkınlıkla aklın başından giderse, o zaman saçının her teli bir baş olur, bir akıl kesilir!"[627]

"Aşk yüzünden söze hayret gelir, şaşırır kalır. Macerayı anlatmaya cesaret edemez, korkar. Yani hayretin verdiği zevk, âşığı kendi içine kapanmaya zorlar. Layık olmayanlara, hakikati söylemekten çekinir. Bir cevap vermeye kalkarsa, dudaklarından bir hakikat incisinin düşmesinden korkar. Ağzından bir inci düşmesin diye dudaklarını sıkıca yumar, ne hayırdan ne de şerden bahseder. Nitekim Peygamberin dostu da demiştir ki: 'Peygamber bize bir şey söylerken; O seçilmiş Resul, o incileri saçarken, bizden huzur isterdi. Yüzlerce vakar, ağırbaşlılık dilerdi.' Öyle ki sanki başında bir kuş varmış da uçacakmış korkusu ile canın titrer. Güzel kuşun uçup havalara gitmesin diye yerinden bile kımıldamazsın. O Hüma kuşu uçar diye nefes bile almazsın. Öksürüğün bile gelse, kendini sıkar öksürmezsin. O sırada biri sana tatlı da söylese, acı da söylese parmağını dudağına götürür, 'Sus!' diye işaret edersin. İşte o kuş hayrettir. Şaşırıp kalmaktır. O seni susturur. Tencerenin ağzını kapar, seni aşk ateşinde kaynatmaya başlar. Seni pişirir, olgunlaştırır, seni dedikodudan kurtarır."[628]

"Hakikat yollarında yürürken, bazen deve gibi bir bataklığa batarsın. Bazen de av gibi! Oğlum neden böyle koşup duruyorsun? Anlıyorum, sonunda doğru yolu bulacaksın. Ey gönül! Sen tarafsız tarafa git de, Hakk'ı orada ara! Hak, her şeyden münezzehtir. Sen onu bulmak için sebeplere takılıp kalıyorsun. Sen onu isterken, Hak yolunda yürürken manevi zevklere kapıldın. Kaba saba, aba içinde iken, süslü, ipekli elbiseler giydin. Aklını başına al da Hak âşığı ol! Çünkü âşıklıktan başkası baş ağrısı verir, dert verir, huzursuzluk verir. Çengi çalmak üzere eline alınca, seni ayıplayacaklar diye utanırsın. Ama çalmaya başlayınca, etraftakileri neşelendireyim derken kendin neşelenirsin. Bu yolda gayeye varmak için aklı bırak! Düşünceden vazgeç! Hayranlık mutluluğunu elde et! Aklına

[625] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, s. 314.

[626] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C, Ötüken Yayınları, cilt 3-4, beyit 669.

[627] *a.g.e.*, cilt 3-4, beyit 1423-1426.

[628] *a.g.e.*, cilt 5-6, beyit 3241-3250.

bir düşünce gelince, onun zıddı olduğunu da bil![629] Birbirine zıt iki düşünceden hayretler içinde kalır, ihtimallere kapılırsın... Çünkü tereddüt insanı hayrete, hayret de tereddüde götürür. Bu iki değişik hâlden ötürü şaşırır kalırsın, yerinde sayarsın, ilerleyemezsin. Düşünceye başlayınca bunun yolunu gör! Daha ne vakte kadar hakikati söylemekle anlamaya çalışacaksın?"[630]

"Madem ki sen, hayret âlemine daldın da kendinden geçtin, kendini Hakk'a verenlerden oldun, ben de senin olurum" hadisinin sırrına erdin. Bu bir gerçektir ki: Varlığı Hakk'a verene, Hak, kendi lütfunu, keremini, ihsan eder."[631]

[629] *bkz.* Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, çev. A.Y. Özemre, Kaknüs Yayınları, 2005, s.143.

[630] Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir - Seçmeler*, çev. Ş. C., Ötüken Yayınları, cilt 6, beyit 3036.

[631] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1-2, beyit 1939.

Sekr-Sahv

Sekr: S-k-r mastarından türeyen "sukr" kelimesi, öncelikle insan aklının geçici olarak gitmesini ifade eder. Bu durum, genelde içki gibi zihni örten maddeler (hamr) alındığında oluşur. Kur'an dilinde ölüm hâli de "sekerat" olarak tanımlanır (*bkz.* Kâf Sûresi: 19). Ama bu kelime, bildiğimiz tabiî ölümün yanı sıra kalbî "paslanma"yı veya mecazi manada ölümü de temsil edebilir (*bkz.* Mutaffifîn Sûresi: 14; Rûm Sûresi: 19). Bu kökten türeyen bir diğer ilginç anlam ise, "akan suyun önünü kapatma"dır (sekr).

İnsanın olabilecek en garip hâllerinden biri, sarhoş olmadan sarhoş olmaktır. Bildiğimiz alkol gibi bir maddeyle temastan sonra yaşanan sarhoşluk hâli, günlük normal alışılmış bilinç durumumuzun sınırlarını zorlayan ve bizi kâh alt bilinçdışına düşüren, kâh da üst bilinçdışının "varoşlarına" çıkaran farklı bir bilinç durumudur.[632]

"İnsanlar niye içer?" sorusuna, nefs psikolojisi açısından cevap vermeye çalışalım. Öncelikle insanın bulunduğu varoluş konumunda sabit kalamadığı gerçeğini anımsayalım. Yapısı gereği insan, üstünde yaşadığı bilinç adacığında çok hassas bir denge içerisinde yaşar. Hem deniz altı âleminin (alt bilinçdışı) hem de yıldızlarla bezenmiş gökyüzünün (üst bilinçdışı) tesiri altındadır. Sanki normal alışılmış günlük bilincimiz, su üstünde yüzen ve her an patlamaya hazır bir hava kabarcığı gibidir; farkına varmadan patlayabilir ve bizler alt bilinçdışının etkisi altına gireriz. (*bkz.* Resim 19: Su Kabarcığı) Mesela öfkelenmek, böyle bir düşüş hâlidir: Öfke derecesine göre otokontrol mekaniz-

[632] *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabımızda, bilinç araştırmaları açısından bu konuya etraflıca temas ettik. İsteyenler göz atabilirler. *bkz.* Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları, 2011, s. 94.

ması (vicdan, aklıselim) devreden çıkar ve biz hiç istemediğimiz, sonradan utanç duyacağımız davranışlar sergileyebiliriz. Bir başka mecazla biz, biz olmaktan çıkmış ve alt bilinçdışının sakinlerinden (vahşi orman çocukları) biri veya birkaçının kontrolü altına girmişizdir. Ancak bir süre sonra bu durumun farkına varır, "kendimize gelir" ve düştüğümüz konuma tekrar yükseliriz. Bu örnek hırs, şehvet, kaygı, yetersizlik, suçluluk, haset, gurur gibi durumlar için de geçerlidir. Sanki insan, tüm olumsuz özellikleri kondanse olmuş, yoğunlaşmış bir şekilde alt bilinçdışının derinliklerinde taşır ve bunlarla sürekli mücadele hâlindedir. Bu çaba sadece etik, ahlaki nedenlerden kaynaklanmaz; yani mesela inançlı bir insan bile salt "günah" diye alt bilinçdışı kaynaklı arzu ve istekleri (hırs, şehvet, bencillik vb.) ile mücadele hâlinde değildir, bir de ontolojik olarak daha dar, anlamsız, karanlık, kaygı verici, yalnız bir alana düşmenin daralını, sıkıntısını, rahatsızlığını yaşar. İşte bu nedenle "yükselmek", ontolojik bir zarurettir ve inançlı-inançsız herkes yükselmek, hiç değilse düşmeden evvel bulunduğu ontolojik konuma tekrar ulaşmak ister. Geçici olarak o düşüşün getirdiği avantajlar çekici gelse ve insan hâlinden memnun görünse bile, zaman içerisinde yükseklere doğru çekim tekrar devreye girer ve şuurlu insan, fıtri yapısı gereği o dar alanı terk etme arayışına girer.[633]

"Şuurlu" dedim, çünkü zihin "örtülmediği" sürece, sağduyu ve yukarılara doğru çekim, cazibe hissedilir. Alt bilinçdışı bizlere bu denli yakınken, içinde yaşadığımız "hava kabarcığı"ndan başımızı yukarılara doğru kaldırıp bakarsak, muhteşem bir âlemle karşı karşıya geliriz: Sanki kapkaranlık bir gecede samanyolu, tüm ihtişamı ile karşımızdadır. Ve bu samanyolundan bizlere sürekli işaret ve mesajlar gelir. Eğer kurallara uyup o hava kabarcığını terk edebilirsek, bu kez daha geniş, daha ferah, daha anlamlı, daha aydınlık bir âlemde kendimizi bulur ve önceleri tatmadığımız

[633] Meslek hayatım boyunca psikopat, sosyopat insanlarla da karşılaştım ve bazen onların insanı dehşete düşüren hâllerini gördüm. İsviçre'de terapiye aldığım böyle bir hanım, erkekleri yok etmekten büyük bir zevk alırdı. Mesela, yaşadığı apartmanın koridorlarını boyayan garip İtalyan boyacıyı, üstünde müstehcen bir gecelikle evine davet etmiş, yatak odasına götürmüş ve sonra da üstünü başını yırtıp, "Bana tecavüz ediyor!" diye avaz avaz bağırmaya başlamıştı. Terapi seanslarmda aynı tavrı bana da uyguladı ve beni de baştan çıkarmaya çalıştı. Başaramayınca, gözlerinde korkunç bir ifade ile cadı gibi nefretle bakarak, "Biliyor musunuz ne istiyorum?" dedi. "Ne istiyorsunuz?" deyince, "Sizi ormanda bir ağaca bağlayıp, tecavüz etmek istiyorum size." dedi. Bu küçücük kadındaki şer potansiyeli, tüylerimi diken diken etti ve yine de ona empati ile yaklaşmaya çalıştım. Fakat çabalarım beyhude kaldı. İntikam almak amacıyla, yine benim terapimde olan tescilli bir psikopata giderek onu tavladıktan sonra, bana karşı kışkırttı. "Senin o kadar değer verdiğin Dr. Merter, terapi seansında bana tecavüz etmek istedi." dedi. Adam, hışımla yanıma geldi ve ağzına geleni söyledikten sonra vereceğim tepkiyi bekledi. Usulca ellerini tuttum ve gözlerine olabildiğince muhabbetle bakarak gülümsedim. "Cevap bu gözlerde." dedim. İkimiz arasında birkaç dakika süren bu sözsüz duygu alışverişinden sonra, o "psikopat" hastamın gözleri yaşardı ve kalkıp gitti. Bendeniz iş bitti zannederken, meğer terapiden çıktıktan sonra ormana gitmiş ve gömerek sakladığı tabancasını çıkarıp kadını vurmaya yeltenmiş. Son anda polisi devreye soktuk ve adamı engelledik. Tecrübeli psikiyatrların bildiği gibi psikopatlar da yaşlandıkça gitgide insanlaşırlar, hatta aralarından evliya bile çıkar (*ör.* Hristiyan geleneğinde adı geçen, Hz. İsa'nın ashabından Barabbas). İnşallah bu mübarekte de öyle olmuştur.

duyu ve duyguları (lâtif hâller) yaşamaya başlarız. Ama burada yine ön koşul, bilincin örtülü olmamasıdır.

Demek ki, bize geçici olarak cazip gelse bile, tabiî farkındalığımız, yani sağduyumuz nedeniyle alt bilinçdışının ilkel, benmerkezli arzu ve isteklerine kanmayız ve orada uzun süre kalmamayı yeğleriz. Normal şuurumuzu yaşadığımızda da üst âlemi bir şekilde hissederiz. Peki alkol içtiğimizde, sarhoşluk hâlinde ne olur? Öncelikle dikkat ve farkındalığımız (müşahede, basiret, feraset), alman alkol miktarıyla orantılı bir şekilde azalır.[634]

Ve sonra yine normal bilinç durumumuz dengesini yitirdiği için, içtiğimiz alkol miktarı ile orantılı olarak, alt ve üst bilinçdışı arasında gidip gelmeye başlarız. Üst bilinçdışı ile temas, bizlere şimşek çakması gibi bazı güzel lâtif hâller yaşatabilir. Örneğin, normalde hiç bu duyguyu yaşayamayan, işkolik bir iş adamı, merhamet dalgaları hissedebilir ve içki masasındayken bir hayır kurumuna bağış yapabilir. Ama ayıldığında bu davranışını anlayamaz ve belki de kararından geri döner. Duyu ve duygular, yine geçici olarak keskinlik kazanabilir ve rasyonel aktivite gönlü daha az örttüğü için, dünya daha güzel ve daha anlamlı gözükebilir. Kaygı azaldığından dolayı, özellikle kronik kaygı ve depresyon hastaları, kısa bir süre için büyük bir rahatlama yaşayabilirler ve bu yüzden ikincil olarak, alkolizme kayma riski taşırlar. Ama yaşanan tüm bu "balayı duyguları", alkol etkisini kaybedince azalır ve insan zamanla eskisinden daha kötü bir hâle düşer.

Paradoks olarak, alkolün etkisi altındayken bu üst bilinçdışı temasının yanı sıra, alt bilinçdışına düşüşler de başlar. Çok hızlı bir hâl değişimi yaşarız ve en küçük bir uyaranla coşku hâlinden esef, keder, pişmanlık hâllerine düşeriz. Daha da ötesi, alt bilinçdışında nispeten kontrol altında tutulan gölgeler ve kompleksler, egoyu istila edebilir ve insan, sapıklıktan canavarlığa kadar her türlü trajik hâle düşebilir. Farkın-

[634] Dikkatin azalması, hepimizin bildiği gibi olaylara verilen tepki/reaksiyon zamanını uzatır ve mesela araba kazalarına neden olur. Merkezî sinir sistemine yönelik toksik etki; denge, motor kontrol ve kaslar arası koordinasyon sistemlerini bozar. Uzuvlar arası koordinasyon güçleşir, yürüyüş dengesi yitirilir, konuşma kasları etkilenir ve bildiğimiz "sarhoş insan" tablosu ortaya çıkar. Tıbbın üzerinde pek durmadığı bir başka toksik etki de her alkol alışta, merkezî sinir sisteminde bazı sinir hücrelerinin bir daha düzelmeyecek şekilde tahrip olmalarıdır. Süreç, seneler üzerine yayıldığı için, baştan bu yıkımın pek farkına varmayız; ama kronik alkol tüketimi, sonunda bizleri "aptallaştırır". Yani içmediğimiz zamanlarda bile muhakeme, idrak, duygulanma kabiliyetlerimizi yitiririz. Daha da kötüsü, vicdan da devreden çıkar ve insan, bilinçdışının en karanlık alanlarına düşebilir. Tecavüzün, küçük çocuklara tacizin, ensest vakalarının çoğunun temelinde kronik alkolizm yatar. İsviçre gibi hem çok medeni, hem de alkolizm oranlarının çok yüksek olduğu bir ülkede, her on iki dakikada bir çocuk tacize uğrar. Alkol nedenli mizaç değişimi *(Alm. alkoholische Wesensveränderung)* ve alkolik aptallık *(Alm. alkoholische Verblödung)*; "şizofreni" kavramının mucidi olan İsviçreli büyük psikiyatr Eugen Bleuler'in kitabında çok açık bir tarzda anlatılır (*bkz.* Eugen Bleuler, *Lehrbuch der Psychiatrie*, Springer, 1979). Tıp dünyasının ve biz psikiyatrların bu zararı yeterince anlatmamamız, acaba bizlerin de içiyor olmamızdan kaynaklanıyor olabilir mi (İçmeyenleri tenzih ederim)?

dalık azaldığı ve vicdan, sağduyudan uzaklaştığı için, otokontrol mekanizması devreye giremez ve bizlerin alt bilinçdışında kalma süremiz uzar. Bu nedenle, normalde yapmayacağımız davranışları daha uzun süre sergileriz ve hem kendimize hem de çevreye zarar veririz. Bu zararın ise, ancak ayıldığımızda farkına varırız; ama artık iş işten geçmiş, insanların kalbi kırılmış, maddi-manevi zararlar oluşmuştur. İşte nefs psikolojisinin bizlere öğrettiği açıdan "sarhoşluk bilinci" böyledir. Son bir soruyu cevaplayarak "sekr"in diğer yönüne geçelim.

Niye bazı insanlar, olacakları bile bile, defalarca tecrübe ettikleri, pişman oldukları, yüzlerce kere tövbe ettikleri hâlde içmeye devam ederler? Bu sorunun cevabı onlara göre çok basittir: İçmesin de ne yapsın! Hiçbir insan, bir ömür boyu o "hava kabarcığı"nın içinde yaşamayı istemez. İçindeki gizli veya aşikâr iştiyak, o hapisten kurtulmaktır. Ontolojik olarak, fıtri/yaradılış yapısı gereği insan, özgür bir şahin gibi dünyaya yukarıdan bakmak ister. Sıradan beş duyu ve duyguların içinde kalmak, eziyet gibi gelir. Etrafını sarıp sarmalayan o görünmez zarı yırtmalı, kendini ve dünyasını aşmalı, yıldızlar âlemine dalmalıdır. Günde beş vakit minareden seslenen müezzin de bu gerçeği dile getirir: "*hayyal el-felah!*" Bu, "Gel, bu görünmez zarı yar geç! Aslında layık olduğun âleme kadem bas!" demektir. Evet, bu basit nedenle, "felah"ı özlediği ve aradığı için içer; ama ne yazık ki kısa bir "uçuş"tan sonra, kendini alt bilinçdışının karanlık cehenneminde bulur. Hâlbuki "cennet" o kadar yakındır ki; ilahî kurallara uyup başını biraz kaldırsa, nazardan basirete, müşahedeye, tefekküre geçebilse, evrenin üst düzenini fark edip bu düzenin sahibine, Rabbine ulaşacaktır. Ulaşacaktır, çünkü gelen işaretler ve anlamlı rastlantılarla anlamsız, tesadüfi, gaddar, saçma sapan sandığı evrenin gizli ve son derece müşfik bir işleyişi olduğunu fark edecektir. "Rahman"ın nefesinin tüm insanlık ve dünya üzerine dalga dalga yansıdığını gönlünde hissedecek ve yalnız olmadığını anlayacaktır. Bu "meğer ben yalnız değilmişim" duygusu, gerçek ve nihai Dost'un hemen yanı başımızda olduğu bilinci sayesinde ümit, tekrar uyanacak ve anlamsızlığın karanlığı, "Hâdî" ism-i şerîfinin nuru ile aydınlığa dönüşecektir. Terk edilmiş, dünyaya atılmış bir varlık olmadığının, ama her şeyden önemlisi, umursandığının farkına varacak ve kendi de dâhil tüm varoluş, başka bir anlam kazanacaktır. Evet, "Vedûd" olan (Seven) Rabbimiz, bizi umursar; hem de zannettiğimizin çok ötesinde... Ve biz, O'na doğru bir adım atarsak O, bize on adım atar. Ama gelin, hayret hâlini araştırırken yaptığımız gibi, yine işe tersten başlayalım ve bu duyguların zıt kutbunda yer alan büyük şair ve filozofların yürek parçalayan çaresizliklerine ibret gözüyle bir bakalım. Aşağıdaki satırlar "büyük" insanın, "muhteşem" insanın bu trajedisini ne de güzel ifade ediyor:

> Başımı kaldırıp yıldızlara baktığımda kesin olarak biliyorum: Cehenneme gitmem, onların umrunda bile değil. Tüm yıldızlar kaybolduğunda (kaybolacaksa veya ölecekse) veya öldüğünde, boş gökyüzüne bakmasını bilmeliyim. Ve biraz zaman bile alsa, onun kapkaranlık özünü tamamen hissetmeliyim...
>
> W.H. Auden

Evet, W.H. Auden içmesin de ne yapsın? Ve o büyük F.W. Nietzsche, son bir gayretle *Böyle Buyurdu Zerdüşt*'ü yazarken bakın nasıl ifadeler kullanıyor:

> "Tanrı nereye gitti?.. Gelin, size anlatayım!" diye bağırdı! "Biz onu öldürdük, ben ve siz. Hepimiz onun katilleriyiz! Nasıl yaptık, nasıl uçsuz bucaksız bir denizi yuttuk tükettik? Tüm ufku kara tahtadan silmek için kim bize süngeri verdi? Dünyayı güneşin yörüngesinden sökerken ne yaptık? Şimdi o dünya ne tarafa doğru sürükleniyor? Biz nereye sürükleniyoruz? Tüm güneşlerden uzağa mı? Sürekli düşmüyor muyuz? Geriye, yanlara, öne, tüm yönlere? Daha hâlâ alt ve üst diye bir kavram kaldı mı? Sonsuz boşlukta, zinciri kopmuş bir gemi gibi sürüklenmiyor muyuz? Boşluk bize nefesini üflemiyor mu? Etraf daha soğuk olmadı mı? Gecenin karanlığı hep devamlı ve daha fazla yoğunlaşmadı mı? Evet, Tanrı öldü, ölü kalacak! Biz onu öldürdük! Tüm katillerin katili olan bizler, nasıl teselli bulabiliriz?"
>
> F.W. Nietzsche

Ve İrlandalı dâhi şair W.B. Yeats, sadece "aşağıya" doğru bakan "sarhoş" şahinin dramını ne de güzel anlatıyor...

> Hep daha geniş dairelerle dönerken Şahin, artık terbiyecisini duymaz;
>
> Eşya dağılmaya başlar, merkez onları tutamaz.
>
> W.B. Yeats

İfadedeki güce bakın, artık "terbiyecisini" duymayan "şahin" veya bize göre, Rabbini (Rab; mürebbi, terbiye eden manasına da gelir) duyamayan, hissedemeyen insan.[635]

Gelelim şimdi diğer şahinlerin "sarhoşluğu"na, içki içmeden sarhoş olan "deli"lere, zırdelilere... Tasavvufi bir hâl olarak sekr; sürur/neşe hâlinin "taşmış" durumudur. Madde kaynaklı sarhoşlukta izlenen inip çıkmalar, yani kâh alt bilinçdışının karanlık ve hüzünlü ormanlarında kaybolmalar, kâh geçici olarak fırtına bulutlarının arasından güneş ışınlarının belli belirsiz görünüp tekrar sırlandığı gibi üst bilinçdışına çıkmalar yerine, "rahmani sekr hâlinde temas", sadece üst bilinçdışı iledir. Sanki fırtına bulutlarının üstüne çıkılmış ve güneş tüm ihtişamı ile varlığımızı ısıtmıştır. Kabz ve bast hâllerine girilmiş çıkılmış, sabırla hayat fırtınası içinde kuru yaprak gibi bir oraya bir buraya savrulunmuştur. Kabz (daral, gönül sıkıntısı veya "doğum sancısı") içinde pişmiş, ama bast hâlini de umursamaz duruma gelmiş Yunus'umuzun (ks) buyurduğu gibi, "ne varlığa sevinen, ne

[635] Hakk'a yürümüş bu büyük şairlerin kusurlarını aramak kastıyla değil, ama böyle şiirleri hangi tesirler altında, hangi hâlet-i ruhiye içinde yazdıklarını anlamak için, W.H. Auden'in, F.W. Nietzsche'nin, W.B. Yeats'in hayatlarına bakalım. Auden yaşayamadığı hayreti, hayranlığı, rahmani sekr'i telafi etmek için, yirmi yıl boyunca her sabah uyarıcı ilaç (amfetamin derivatı/"benzedrine") alırdı ve uyuşturucu bir başka ilaç (barbitürat derivatı/"seconal") ile uykuya dalmaya çalışırdı. Yine de yetmez diye, votka bardağı komodininin üstünden eksik olmazdı. F.W. Nietzsche ise esrar, potasyum bromid, kloralhidrat bağımlısıydı. *Böyle Buyurdu Zerdüşt*'ü yazarken yaşadığı "uçuş"u, patobiyografik açıdan böyle değerlendiriyorlar. W.B. Yeats ise uyuşturucu müptelasıydı. *bkz.* http://www.bu.edu/paideia/existenz/volumes/Vol.3-1Khazaee.html#top ve http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1139817/

yokluğa yerinen" ontolojik konuma ulaşmış insan, sonunda hayret ve hayranlık vadilerine gelir. İşte bu hâllerin akabinde gönül, hayret ve hayranlıkla dolduğunda, artık daha fazlasını alamaz ve taşar. Batılılar bu hâle, anladıkları kadarıyla, ekstaz derler.[636, 637, 638]

Rahmani sekr hâlinde olabilecek her şey önemini kaybeder, alt bilinçdışından sanki ışık yılları kadar uzağa gelmişizdir. Dünyevi arzu ve isteklerin sönmesi (nefs-i emmâre'nin ateşinin sönmesi), bir manada ölümle eş anlamlıdır. Gözümüz Rabbimizden başka hiçbir hedefi görmez; kelebeğin, lambanın alevine canı pahasına hipnotize olduğu gibi, sekr hâlindeki insan Cemâlullah'a (Rabbinin güzelliğine) odaklanır ve yanar. Yanan şey, dünyevi arzu ve isteklerin gönülde oluşturduğu kir ve pastır. Kir ve pas gidince o mübarek gönül, kusursuz bir dolunay gibi parlar.

Ankaravî hazretlerinin (ks) eserinden yapılan bir alıntı ile İbn Arabi hazretlerinin sekr tanımını şöyle görüyoruz:

> Sekr-i tabiî, nefsin (nefs-i emmâre) almış olduğu lezzetler ve sürur ibtilasından (bağımlılığından) vürut eden (gelen) sekr hâlidir. Ve nefs (nefs-i emmâre) en çok neyi arzu ediyorsa, ona eriştiğinde, erişmiş olmanın hazzıyla sarhoş olur. Ama arzusuna erişemezse, hüzünlenmesi mukadderdir. Sekr-i ilahî'ye gelince o, Allah'a olan hayranlıktan ve hayretten doğar. Zira Peygamberimiz (sav), "Ey Allah'ım, benim Sana olan müşahedemde hayretimi artır!" buyurmuştur. Buradaki "hayretimi artır"dan murat, sana olan sekrimi (sarhoşluğumu) artır demektir.
>
> Muhyiddin İbn Arabi (ks)[639]

Yine Şeyhü'l Ekber İbn Arabi hazretlerinden...

> İlahî sekr, ilahî kemalin verdiği bir kendinden geçiş ve sürurdur. Allah'ın (cc) kemaliyle sarhoş olanların sekri, içkinin etkisiyle sarhoş olanların sekriyle asla kıyas edilemez. Zira içkiyle sarhoş olanlara gam, üzüntü ve elem gibi duygular isabet eder. Oysa sekr-i ilahîde sürur vardır. Vahdet denizine gark olmanın ilahî zevki vardır.
>
> Muhyiddin İbn Arabi (ks)[640]

Genelde Hz. Mevlânâ (ks) gibi tasavvuf büyüklerimiz, eserlerinde sarhoşluk hâlinden sıkça söz ederler. Onları kendi akıllarına ve meşreplerine göre anlamak isteyen bazı

[636] Marghanita Laski, *Ecstasy in Religious and Secular Experiences*, Jeremy P., Tarcher, Inc., Los Angeles, 1990, s. 171.

[637] Ekstaz kelimesinin semantik analizinde Latince *ex-stare* (dışarıda durma) ve Antik Yunanca olan *ek*/"dışarı" + *histanai*/"çıkarma/koyma/yerleştirme" köklerine varırız. Akraba kelimesi *"existence"*, yani "varoluş"tur (dışarı çıkma).

[638] İlginçtir ki eğer varoluşsal ihtiyaç açısından bakarsak, bu istisna zannettiğimiz hâlin, aslında her insanın dönem dönem aradığı bir alternatif bilinç durumu olduğunu görürüz. Üzerine biraz tefekkür etsek, uyaran olarak amfetamin *(speed)*, LSD, kokain ve ekstazi niye kullanılır? Acaba hayret, hayranlık, sekr ve vecd hâlleri, her insanın gerektiğinde yaşaması elzem olan üst bilinçdışı adacıkları mıdır?

[639] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, 1996, s. 343.

[640] *a.g.e.*, s. 343.

"mübarek"ler ise, bunu işlerine gelen yönden alırlar ve onların içki bağımlısı olduklarını öne sürerler. Ama biraz tahkik edersek hakikat çok sarihtir.

> Üzüm şarabı, gönül gözündeki körlüğü artırmaktan başka bir şey yapmaz. Allah aşkına böyle bir şarabın yanına gitmeyin. Böyle bir şarabı yapmayın, ortaya koymayın.[641]

> Aramızda ilaç için olsun bir akıllı bulamazlar. Şu deliler arasına katılan herkes deli divane oluyor. Mahmur kişiye bir kadeh şarap, altınla dolu yüz evden daha değerlidir. O şaraptan şu zayıf bedene bir kadeh dökelim. Sen oruçlular arasında rahat rahat, hoşça bir aşk şarabı kadehini al, iç. Üzüm şarabı içsen sonunda utancından akrep gibi gizlice eve gelirsin, ama bu şarabın sarhoşluğu öyle sarhoşluk değildir, insanı rezil etmez.[642]

> Beden şarabı nerede? Can şarabı nerede? Beden şarabı üzümden yapılır. Can şarabı ise ötelerden gelir. Gök nerede, ip nerede? Sen, sonu baş ağrısı olan hayırsız bir kadehle sarhoşsun. Bense ötelerden gelen Kevser havuzunun şarabı ile sarhoşum.[643]

> Sen gönül yolu ile içilen şarapla mest olunca tam olgunluğa ulaşacaksın. "Rabbleri onlara tertemiz bir içki içirmiştir"[644] sırrına erer de o mana şarabı ile ölümden, yok olmaktan kurtulursun.[645]

Sahv: S-h-v kökü, dalgınlıkla yapılan hatayı tanımlarken, s-h-f kökü ise açılan, yayılan şey manasını taşır. Bu son kökten hareket edersek sahv, "örtülme" sonrası açılmayı, ayılmayı ifade eder.[646] Sayfa kelimesinin çoğulu suhuf da bu kökten gelir.

Bir önceki sekr hâlini araştırırken "Niye insan sarhoş olmak ister?" diye sormuştuk. Sahv hâlini incelediğimizde, sarhoşluğun sadece o "hava kabarcığından" kurtulma arayışı değil, onun da ötesinde, daha yüksek bir varoluş konumuna geçebilmek için de bir zaruret olduğunu görüyoruz. Demek ki "sarhoş" olmadan, başı "hoş" hâle gelmeden tekâmül mümkün değildir.

Tabii ki bu satırları okuyan "üzüm şarabı" müptelası bazı kardeşlerimiz, "Oh be, sonunda hâlimi anlayan biri çıktı!" diyecekler. Ama onları düş kırıklığına uğratma riskini göze alarak, "Bizim söz ettiğimiz, diğer sarhoşluk, yani rahmani sarhoşluktur" hatırlatmasını yapacağız. Onların da bilmesi gereken, o sarhoşluğa benzer, hatta o sarhoşluktan çok daha güzel, başka bir sarhoşluğun varlığı. Belki bu satırlar onların sanal, sahte sarhoşluktan, gerçek sarhoşluğa geçmelerine vesile olur ümidiyle de bu hâli anlatıyoruz. Gelin meyhane değiştirelim; Agop'un meyhanesinden, Rahman'ın meyhanesine gidelim, gerçek "Hayy" âleminde "hayatımızı" yaşayalım.

---

641 Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir - Seçmeler*, çev. Ş. C. Ötüken Yayınları, cilt 2, s. 158, beyit 618.

642 *a.g.e.*, cilt 2, s. 234, beyit 700.

643 *a.g.e.*, cilt 2, s. 250, beyit 717.

644 Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, İnsan Sûresi: 21, s. 1217.

645 Hz. Mevlânâ, *a.g.e.*, cilt 3, s. 289, beyit 1216.

646 Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 48.

Önce sarhoş olmak, sonra da ayılmak gerekiyor ki bazı duygular sönsün, ama hemen akabinde daha değişik lâtif duyu ve duygular zuhur etsin.[647]

Bu sebeple sahv/ayılma makamı, sekr'den daha yüksektir. Sekr hâlinde ve makamında hayret ve hayranlık, en yüksek doruklara kadar ulaşır ve insanın olabilecek en garip durumlarından biri ortaya çıkar. Bu, "görünmeyen" Sevgili'ye duyulan aşk hâlidir. Bildiğimiz dünyevi aşklar, hep görünen bir hedefi ya da nesnesi olan aşklardır. Ama bu "Aşk", olabilecek tüm aşkları söndürür; dünyevi aşkları yıldızlara benzetirsek, sanki Güneş çıkmış ve yıldızlar kaybolmuştur. Fakat bildiğiniz gibi, güneşe devamlı bakılmaz, bakılırsa da gözler görmez olur. İşte bu güneşin ihtişamı hissedildikten sonra, gözleri tekrar dünyaya çevirmek gerekir ki itidalle, temkinle, varoluşla temas ve dünyaya ve insanlığa sistematik hizmet devam etsin. Ama bu hizmet, artık yeni bir farkındalık, motivasyon ve aşkla devam ettirilir. Tabiri mazur görün, sarhoşluk hâlinde "bataryalar" tekrar dolmuş ve nefs aracı benmerkezci değil, diğerkâm aksiyonlar için harekete hazır hâle gelmiştir.

Tasavvufun "Yüksek İnsani Gelişim Akademileri"nde icra edilen zikir meclislerinde, akademi başkanının nezareti ve kontrolü altında, geçici olarak bu sekr hâli yaşanır. Dozaj ve süre belirlidir. Kalbin üzerine birikmiş "kir pas", aşk ateşi ile dağlandıktan sonra tekrar "ayılınır", yani sahv hâline geçilir ve akademi başkanının sohbeti dinlenir. Başkan, herkese özel bir yayın yapar. Bu yayının bir cehri/dışsal, bir de bâtını/içsel yönü vardır. Yüzeysel/sathi gibi görünen sohbet temalarının derûnunda yüzlerce hikmet gizlidir. Soruların cevabı gelir, düzeltmeler yapılır. Ama bu farkındalık hâline alıcı hâle gelebilmek için, yukarıda da belirttiğim gibi, önce "temizlik" gerekebilir.

Bir de rahmani sekr hâlini, taklidî sekr hâlinden ayırt etmek gerekir. Bazı yolcular, bir vesile ile sekr hâlini yaşadıktan sonra, bu hâli iradi (cüzi irade) olarak tekrar edip sarhoş olmadan sarhoşluğu oynarlar. Sekr hâlindeyken sergilenen davranışlar ve söylenen sözler haddi aşar gibi görünse de hoşgörü ile karşılanırken, sahte sekr hâlinde bu durum, kesin bir haddini bilmezliktir. Yükseliyorum derken düşüş başlar. Bu nedenle "orkestra şefi" olmadan hâller senfonisinde kendi başına enstrüman icra etmek, senfoninin ahengini bozar ve harmoni kakafoniye dönüşür. Özellikle "Mürşit"siz, kendi başına uygulanan "Yeni Çağ Manevi Arayışları"nın tehlikelerinden biri budur.

> Sekr'den sahve gelenin kelamı makbuldür. Ve şahitliği muteberdir. Eğer "Allah aşkı ile sarhoş olmuşsa, onun da sözü hak mıdır?" diye soracak olursan, "Evet, haktır" derim. Ancak o mertebede olduğu müddetçe, onun şahitliği muteber değildir ve kabul edilmez. Çünkü bu mertebe nakıstır/eksiktir... Bâtına ait sırları, ehil olmayan kimselere söylese, söyledikleri haktır. Ancak her doğru olan söz, Allah (cc) indinde makbuldür diye bir kaide yoktur.
>
> İbn Arabi Hz. - *Fütuhât-ı Mekkiyye*[648]

[647] Ayılmadan sürekli sarhoş kalmak, "yüksek insani gelişim akademisinde", yani tasavvuf yolunda makbul sayılmaz. Eğer bu hâl bazı meczublarda sabit kalmışsa, onlara büyük saygı gösterilir; ama bu hâl, diğer "öğrencilere" örnek gösterilmez. Çünkü gerçek tasavvuf duraklamayı, stagnasyonu, hâle takılmayı kabul etmez.

[648] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, s. 344.

> Ey kardeşim, sekr hâlinde tarikullahta sahv olmaz. Ancak sekr'den önceki sahv'e de sahv denmez. Sahv'ın olabilmesi için evvela sekr ve akabinde sahv olması lazımdır.
>
> İbn Arabi Hz. - *Fütuhât-ı Mekkiyye*[649]

> Sonra şunu da bil ki salikin/yolcunun sahv'ı, sekr'i sebebiyledir. Salikin sekr'den hakiki surette kurtulup sahv'e erişebilmesi için, Allah katında bir ilme sahip olması lazımdır. Ve o ilmin sahih ölçülerde olması gerekir. Eğer bir kimse, sekr'den sahv'e ilimsiz olarak geçtiğini iddia etse, bu doğru değildir. Ve o kimse, hakkıyla sekr'e girmemiş demektir. Zira bu geçiş, ilimsiz olmaz. Eğer bir kimsenin sekr'i haksa, zaten ona o sekr'den sahv'e erişmesi için ilim verilir. Sahv'e gelen bir kimse ise, açıklanacak sırları açıklar, açıklanmaya layık olmayan sırları da izhar etmez, bilakis saklar. Ve her şeyin yerli yerinde olması için çalışır, çabalar...
>
> İbn Arabi Hz. - *Fütuhât-ı Mekkiyye*[650]

Tasavvufi hâller olarak sekr ve sahv'ın, biz psikiyatr ve psikologlara neler kazandıracağı konusu üzerine biraz tefekkür ederek bu bahsi bitirelim.

Öncelikle çok evrensel ve yaygın olan bu alternatif bilinç durumu arayışının fenomenolojisini anlamaya çalışırsak, tarih boyunca insanlığın, normal bilinç durumunun yetersizliğini fark ettiğinde, sınırlarını aşma arayışıyla alkol veya daha değişik maddelere (esrar, psilosibin, koka, kafein, tein vb.) başvurduğunu görüyoruz. Bu arayış, temelde bir kendi kendini kurtarma operasyonudur. Hayat veya o bilinç durumu, insanları rahatsız ettiğinde veya dayanılmaz hâle geldiğinde, insanlar sınırı geçmek, o sabun köpüğü baloncuğundan dışarı çıkmak, felaha kavuşmak istiyorlar. Mesela insanlığın ilk dinlerine, animist ve Şamanist geleneklere baktığımızda Şamanların, aşkınlık arayışıyla değişik maddeler aldığını görürüz. Ama gerçek Şamanlar, bu deneyimleri sırf haz almak için değil, tamamen kendilerini aşıp, "öbür âleme" adım atıp, sonra da insanlığa hizmet için geri dönme amacıyla yaşarlar. Hedonist/zevkperest madde tüketimi hiçbir gelenekte yoktur. Nitekim sonraları, Budizm örneğinde de gördüğümüz gibi, tüm büyük dinlerde madde tüketimi arzu edilmez.[651]

---

649 *a.g.e.*, s. 345.

650 *a.g.e.*, s. 345.

651 Hristiyanlıktaki alkol hoşgörüsünün, Hz. İsa'nın kan/şarap sembolünün yanlış yorumlanmasından kaynaklandığını düşünüyorum. Son olarak maalesef, Katolik Kilisesi'nde yaşanan ve sadece Hristiyanlar değil, tüm dindar insanlık için bir utanç tablosu yaratan bazı cinsel istismar olaylarının, alkol tüketimi ile ilgisi olabilir. İçki içmek İslam'da yasak olduğu gibi, önceki semavi dinlerde de bu konuda bazı yasaklar getirilmiştir. Yahudilerin kutsal kitabı Tevrat'ta şu cümleler dikkati çeker:
"Ve Rab Hârun'a şöyle dedi: Sen ve seninle beraber oğulların, toplanma çadırına girdiğiniz zaman, ölmeyesiniz diye şarap ve içki içmeyin, nesillerinizce ebedî kanun olarak, tâ ki, kutsalla, bayağı şeyi ve murdarla temiz olanı birbirinden ayırdedesiniz." (Tevrat, Levililer, Bab, 10, A. 8, 9-11)
İncil'de bu konuda şöyle denir:
"Onlar yemek yerlerken, İsa ekmek aldı, şükran duası edip parçaladı ve tabilerine verdi ve dedi ki: Alın, yiyin, bu benim bedenimdir. Ve bir kâse şarap alıp şükretti ve onlara vererek dedi ki: Bundan

Demek ki bir alkol bağımlısı ile karşılaştığımızda öncelikli olarak bilmemiz gereken; daralmış, sıkılmış, kabına tahammülü kalmamış bir insanla muhatap olduğumuz gerçeğidir. İlk bakışta öyle görünse bile, kişi zevk aldığı için içmiyor; bir manada içmeye mecbur. Bildiğimiz klasik alkolizm tedavi yöntemlerinin yanı sıra (detoksifikasyon, bağımlılığın kesilmesi, "antabus" gibi alkole iğrenti getiren ilaçlar, destekleyici ve derinliğine araştıran psikoterapi, grup terapisi) özellikle nekahat döneminde felahı yaşatacak doğru manevi arayışların teşvik edilmesinin, bizleri sorunun temeline ulaştıracağı kanısındayım. Olağanüstü etkin bir sosyoterapötik yaklaşım olarak, hac veya umre ziyareti örnek verilebilir. Özellikle yakın aile fertleri ile gerçekleştirilen bu ziyaretler hem aile içi nevrotik karmaşaları hafifletir hem de gerçek manada aşkınlık yaşamak isteyen ve hasretten, hararetten yanıp tutuşan "bağımlıyı", gerçek şaraba, yani ab-ı hayata (hayat suyuna) kavuşturur.

içiniz. Çünkü bu benim kanım, günahların bağışlanması için birçokları uğrunda dökülen ahdin kanıdır. Fakat ben size derim: Babamın melekûtunda sizinle taze olarak onu içeceğim o güne kadar, ben asmanın bu ürününden artık içmeyeceğim." (İncil, Matta, bab, 26, A:26-29, Yuhanna, A:30:vd.) İncil'in başka yerlerinde de Hz. İsa (as)'nın içki içmeyeceğine dair sözleri yer alır. (*bkz.* Matta, 27/33-36; Markos, 14/24-25; Luka, 22/17-19; Yuhanna, 19/28-30.)

Fasl/İttisal-Vasl-Tebettül

Fasl/İttisal: Fasl, f-s-l mastarından gelir ve aralarında bir boşluk oluşuncaya kadar iki şeyi birbirinden ayırma, ayrılma manalarını taşır. Artık bildiğimiz gibi, insan var olmaya çalıştığı hava kabarcığından ya çevresine bakarak, günlük alışılmış bilinç durumu ile çok sınırlı bir şekilde dünyayı algılar ya da bilerek ama çoğu zaman da bilmeyerek alt bilinçdışı ile temas hâlindedir. Bu iki durum da insan için eziyet manasına gelir. Alt bilinçdışının karanlık mahzenlerine düşüş ya hemen (mesela kaygı, öfke, suçluluk, yetersizlik hâlleri esnasında) ya da belirli bir zaman süreci sonunda (şehvet, hırs, gurur, kibir ateşinin sönmesi neticesinde oluşan duygular esnasında) insanda bir ontolojik kararma ve daral yaratır. Yukarıda ifade ettiğimiz gibi, kişi bir şekilde o alanı terk edip yine yükselmek ister; ama yeniden aynı konuma geri dönme durumu mümkün olsa bile, belirli bir süre sonra "hava kabarcığı varoluşu" yetmez, insan oraya sığmaz. Er geç başını kaldırır ve yıldızlar âlemine bakar.

İstediğimiz kadar rasyonel, inançsız, ateist, agnostik, şüpheci olalım; dayanılmaz bir çekim, iştiyak, her insanı o yüksek âleme doğru çeker. Bu çekim bazılarımızda zafer sarhoşluğu bitince, hayatın sonlarına doğru, o kaçınılmaz son yaklaştığında ya da daha geç başlarken; bazılarımızda daha genç yaşlarda başlar. Yıldızlar âlemine yükselebilmek için insan bin bir yola başvurur. Mesela gerçek, dürüst idealizm bu yollardan biridir. İdea ne olursa olsun, komünizm, hatta paradoks gibi gelse de anarşizm ve terörizmin, yani bütün bu enerji yatırımlarının bilinçdışı nedeni, bir şekilde yıldızlar âlemine bir kapı aralama arayışlarıdır. Aslında "saf" bilimsellik, pozitivizm, ampirizm vb. gibi tutkulu arayışlar da yine aynı hedefe yöneliktir. Materyalist, agnostik, ampirik, şüpheci bir bilim adamı, aslında çok "dindar" bir kişiliktir.[652]

[652] Bir de bu "dindar"lığa yatkın kişiliğe, ülkemizde trajik örneklerini yaşadığımız şekilde, mesela Kemalizm gibi bir psödo-din sunulursa, kişi şiddetle özlemini duyduğu yıldızlar âlemine adım attığını sanar.

İşte "fasl" hâlinin ilk basamağı; yatay görüş alanına, yani hava kabarcığından görünen kısıtlı âleme ve yıldızlar âlemine bakarken, bir şekilde iki âlemi yerli yerine koymak demektir. Bakın ne muhteşem bir varoluş sıçraması! İnsan denen o akıl almaz varlık, sadece o hava kabarcığından çıkmakla kalmıyor; hem o kabarcığın dar âlemini hem de uçsuz bucaksız yıldızlar âlemini (ahiret, ukbâ) "bir yerlerden", boyut üstü bir boyuttan izleyebilme yetkisi ve potansiyeline sahip. Bu fark hâlini yaşadıktan sonra, fasl hâlinin ikinci basamağı olan ittisal hâli, yani dünya ve ukbânın bir görülmesi durumu karşımıza çıkar. Bu, "hem bir yönümle yıldızlar âleminde geziniyorum hem de diğer bir yönümle şimdi buradayım; o iki âlem de benim tek vatanım" bilincidir. Fasl hâlinin üçüncü basamağı ise, tüm farkın silinmesi ve "neredeyim" sorusunun tamamen ortadan kalkmasıdır; çünkü artık bu soruyu soracak bir "ben" yoktur. Cüzi aklın, kaba rasyonalitenin tükenişi, belki de hava kabarcığının o incecik zarının patlayışı söz konusudur; doğrusunu arifler bilir.

Peki, biz psikiyatrlar ve psikologlar için bu fasl/ittisal hâlleri ne ifade edebilir? Tecrübeli terapistlerin bildiği gibi, tedavisi en zor rahatsızlıklardan biri, zekâ düzeyi yüksek kişilerde müşahede edilen "varoluş depresyonu"dur.[653]

Çoğu zaman kişisel tarihten kaynaklanan nörotik karmaşalarla beraber seyrettiğinde bu tip depresyonlarda kişi, savunma mekanizması çerçevesinde biz terapistleri, kendi rasyonel varoluş bataklığına sürükleyebilir. Böylesi bir durumda da saplanıp kalırız. Çok akıllı, sofistike gibi gelen sorularla uğraşarak, bir tür "geviş getirme" sürecine gireriz. Bizim aklımızın karıştığını gören "süper-akıllı" danışanımız, bazen bu hâlimizden büyük zevk alır, hatta nörotik bir intikam tatmini yaşayabilir. Bir düşünün Nietzsche, Schopenhauer, Camus veya Sartre'nin terapiye geldiğini, tam bir festival! I. Yalom *Nietzsche Ağladığında, Schopenhauer Terapisi* ve *Bugünü Yaşama Arzusu* adlı kitaplarında, terapist ve hasta arasındaki bu tür bir eskrim oyununu çok güzel ifade eder. Hele hele terapist, hastasının cevaplayamadığı son varoluş sorularını kendi de bulamadıysa, depresyona girme riski bile taşır. Hâlbuki istediği kadar sofistike olsun, yapılan bütün değerlendirmeler aslında balondur: hava kabarcığı içinde sıkışmış iki insanın körler sağırlar diyaloğu. Çünkü S. Kierkegaard'ın kısmen anladığı o varoluş sıçramasını[654] yapmadan, yani baloncuğun dışına çıkmadan bu soruların cevabı verilemez. Bu nedenle özellikle bu tarz patolojilerde, sistematik manevi eğitimden geçmiş (seyr-i sülûk) ve olup biteni "dışarıdan" izleyebilen bir terapist faydalı olabilir. Aynen Büyük İskender'in Gordion'da yaptığı gibi, kılıcını çeker ve çözülmez gibi görülen akıl düğümünü keser, atar. "O kılıç nedir?" derseniz, gelin yine bizim Mübareklere soralım:

> Eğer bu mananın tam açığa çıkmasını istersen, gel "Lâ" kılıcını mâsivânın (Allah'tan başka olanın) başına vur! Halkı (tüm yaratılmış âlemi) nefyettikten (sürdükten) sonra

[653] Zekâ, daha ziyade aritmetik işlevsel düşüncelerde olduğu gibi rasyonel bir aktiviteyi tanımlarken; akıl ise uzun vadeli zihinsel operasyonlara işaret eder. Zeki insan her zaman akıllı değildir. Aklın vicdan ve kalple ilişkisi vardır.

[654] *bkz.* S. Kierkegaard, *Korku ve Titreme.*

> Hakk'ı ispat et; edebilirsen Hakk'ın Zatının tecelli denizine gark olursun. İşte o zaman biz ve benlik de ortadan kalkar. Zatında fakir kimse, O'nun inayeti (yardımı) ile zengin ve sultan olur. Tevhid âlemi sana zuhur edince, dediklerimizin hepsine inanırsın. Arifin sözü, zan ve taklit değil; o, sırf bir tahkik ve yakîndir.
>
> Hz. Mevlânâ

Eğer ısrarla kelime-i tevhid (*lâ ilâhe illallah*) üzerine düşünebilir, tefekkür edebilir ve kelime-i tevhidi kalbî olarak zikredebilirsek, o büyük filozofların, şairlerin bir ömür boyu onca çaba sarf ederek çözmeye çalıştıkları düğümler birer birer açılır, baloncuk patlar ve samanyoluna kadem basarız.

Vasl: V-s-l kökü, herhangi bir şeye arzu ile ulaşmaya çalışmayı ifade eder. Vesile kelimesi, yani ulaşmaya aracı olan ifadesi de bu kaynaktan türer.[655] (*bkz.* Mâide Sûresi: 35)
Tebettül: B-t-l kökü yönelmek, terk etmek manalarına gelir. "*Nahletun mubtelûn*", diğer ağaçlardan soyutlanmış, tek başına kalmış hurma ağacı demektir.[656]

"Bütün varlığınla ona yönelmek" anlamında Kur'an-ı Kerim'de geçer (*bkz.* Müzemmil Sûresi: 8). Tebettül kelimesi, aynı zamanda "evlenmeyi terk" etmek de demektir.

> **İslam'da ruhbanlık ve tebettül yoktur.**
>
> Hadis-i Şerîf[657]

Hz. Meryem'e verilen "Betül" sıfatı da dünya ile ilgiyi kesen bir varoluş tarzına işaret eder.

---

[655] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 864.
[656] *a.g.e.*, cilt 1, s. 110.
[657] Tebettül yasağı: Tirmizî, Nikah, 2; Ruhbanlık yasağı: Beyhakî, Şuabü'l-iman, XII, 220.

Ubûdet-Hürriyet-Tefferüd

Ubûdet: A-b-d mastarı tezellül göstermek, boyun eğmek manalarını taşır. Aynı kökten "*tarîkun muabbedun*", yani basılarak ezilen yol kavramı da türemiştir.[658]

Bu kök sıkça kullanılan tapma, ibadet ve kulluk kavramlarının da çıkış yeridir (*bkz.* Bakara Sûresi: 21, 178, Nisâ' Sûresi: 36, Nahl Sûresi: 75, Meryem Sûresi: 93, 61, Sâd Sûresi: 41, İsrâ' Sûresi: 3, Furkân Sûresi: 1, 63, Kehf Sûresi: 1, 65, Hicr Sûresi: 40, 42, Âl-i 'İmrân Sûresi: 79, Duhân Sûresi: 23).

İbadet, "kul" olma bilinci, yani teslimiyet ile başlayan, insan ve onun Yaradan'ı arasındaki bu "ilişki" macerası, değişik aşamalardan geçer. Nefs-i emmâre varoluş konumundaki iki temel duyguyu, yani havf ve reca'yı tekrar anımsarsak, kendini bir sabun köpüğü baloncuğu gibi hisseden insanın, uçsuz bucaksız bir deniz üzerinde, bir oraya bir buraya uçuştuğunu hayal edelim. Bu temel "acz" hâli yaşanırken, bir yandan da bir yerlerden gelen bir "esinti", bizlere yine de bir ümit, teselli (reca') fısıldar.[659]

İşte "balon patlamasın" niteliğindeki temel ölüm kaygısı ile yapılan ibadetin temelinde bir tür korku yatar. Nörotik insanların antropomorfize olmuş (insanlaştırılmış) tanrılarına yönelik ibadet hâllerinde bu korku ağır basar ve "Baba" cezalandırmasın diye, emir buyrulanlar yapılır. Ama psikoloji ilminin bizlere öğrettiği gibi, kaygı ve korku olan

[658] Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*, cilt 2, s. 170, 172.

[659] İbn Arabi hazretleri, *Fusûsu'l Hikem*'inde bu ilahî lütfu "Rahman'ın nefesi" diye tanımlar. *bkz.* Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, çev. A.Y. Özemre, Kaknüs Yayınları, 2005, s. 195.

yerde, kaçınılmaz olarak öfke de vardır. Bu öfke "Tanrı" üzerine yansıtılamazsa, diğer insanlara ve dünyaya yansır. Kişi ilk bakışta çok takva sahibi, giyimi kuşamı ile çok dindar görünse bile, içinde o muhteşem selam/barış hâli yoktur. Zamanının çoğunu başkalarını eleştirmekle geçirir, dozajı kaçırır, kalp kırabilir.

İbadetin bir sonraki tekâmül aşamasında, dünyaya artık o kadar önem verilmese de, bu sefer cennet beklentisi ve cehennem korkusu benliği sarar. Bu varoluş hâlinde yine korku ve kaygı büyük tesir gösterir, ibadet bir tür "ticaret" hâline dönüşür. Yukarıda açıkladığımız bu iki konumda da Rabb'e yönelim, akli olarak gerçekleşmiş, henüz kalbe inilememiştir. Daha sonraki aşamada korku, yerini usulca utanca bırakmaya başlar. Kalbi sarıp sarmalayan "buzlar" çözüldükçe, Rabbimizin "Vedûd" ismi tecelli eder ve bu sefer insan, çok sevdiği "Sevgili"sini incitmemek, üzmemek için ilahî kurallara riayet eder. Son aşama ise buzlar tamamen çözüldüğünde meydana çıkar: Kişi, "rıza"ya kilitlenir. Cennet, cehennem artık umrunda değildir, Sevgili'den başka herhangi bir hedef anlamsızdır.

> Râbia el-Adeviyye (ra) hazretleri, sokaklarda bir elinde meşale, diğer elinde bir kova suyla gezerken, niye bu davranışı sergilediğini soranlara gülümsemiş ve şöyle yanıt vermiş:
>
> "Ben Rabbime cennetini umut ettiğim ve cehenneminden korktuğum için yönelmiyorum. Bu meşale ile cenneti yakmak ve bu kova su ile cehennemi söndürmek istiyorum; çünkü ben, sadece O'nun rızasını kazanmak, O'na yaklaşmak istiyorum."
>
> İşte ubûdet, ibadetin bu gelişmiş hâli demektir. Akıllıların yuları, "zorla gelin" emridir; gönlünü kaptıranların baharı ise "dileyerek gelin" daveti...[660, 661]

Hürriyet: Bu hâlin analizine şöyle bir soru ile girelim: Evet, benim düşüncelerim var ama ben sadece o düşünceler değilim; benim duygularım, duyularım var ama ben sadece onlar da değilim. Hatta benim bir bedenim var ama ben sadece o beden de değilim; o hâlde ben kimim, neyim?

Ne ilginç değil mi? Şu basit dört ifadeyle kendimizi sorguladığımızda birdenbire kendimizi sanki daha önceleri farkına varmadığımız, sakin bir okyanusun kıyısında buluruz. İşte her insan derûnundaki bu "sessiz" alana hasret duyar. Ne düşünce ne duygu ne de beden; sadece derin, sonsuz bir sessizlik! Sanki zamanın dışına çıkmış ve maddi dünyanın geçiciliğinden, fâniliğinden kurtulmuşuzdur. Gelmiş geçmiş ve gelecek her şey, o okyanusun içinde mevcuttur. Gerçek hürriyet, daha yaşarken o okyanusa varmakla olur. Ama insanın önünde aşması gereken büyük engeller vardır. En büyük engel, geçiciliğe ve maddiyata yönelik istek, arzu, ihtiras ve bu duygulardan kaynaklanan bağımlılıktır. Arzular bizi "bağlar", gelişmemizi engeller, insan farkına varmadan iştiyak duyduğu o geçici dünyanın kulu kölesi hâline gelir. Fakat bir yandan da her bağımlılık ya da bağımlı olduğumuz şey, onda sonsuzluğu aramaktır. Almancada bağımlılık ifade

[660] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, 1996, s. 247.

[661] Orijinal metinde "dileyerek gelin" *emri* geçiyor. Ankaravi hazretleri beni bağışlasın, edepsizlik edip "emri", "davet"e tebdil eyledim... Hazretin ruh-u şerîflerine bir "Fatihâ" lütfen.

eden kelime "*Sucht*"tur ve "*suchen*" aramak fiilinden türer. Bu kelimenin kökü ise Orta Çağ Almancasındaki "*Siech*" (hastalık) sözcüğüne uzanır. Sanki insan tekrar tekrar o nesne neyse (madde, eşya, insan, sanallık, duygu, hâl, makam, sahte maneviyat, mevki, şöhret) ona yönelerek maddenin sırrını çözmeye çalışır. Çözemedikçe de ondan nefret eder, ona ihanet eder ve onu yakar, yıkar, tüketir, yok eder.

Varoluşçu filozofların özellikle üstünde durdukları, her insanın derinliğine düşündüğünde kendine sorabileceği en uç sorulardan birinin de özgürlük veya hürriyet mefhumu hakkında olmasıdır. Hayatın değişik aşamalarında insan, dönem dönem özgürleşir ve tekrar bağımlı hâle gelir. İlk bağımsızlık, ana rahminden kurtulmakla başlar; doğum, bir önceki hayata göre daha hür bir varoluş tarzına geçiştir ama göbek bağı kesilse de anneye olan bağlılık hem temel ihtiyaçlar hem de duygusal nedenlerle devam eder. Yetişkinliğe doğru ergenlik döneminde her genç insan, nihayet ana baba kucağından, ocağından bağımsız olmak ister. Ama bu bağımsızlık bir süre sonra kendi ailesini kurmasıyla azalır; eşi ve çocuklarına karşı yeni bir bağımlılık ortaya çıkar. Özgürlük ve bağımlılık ikilisi, madeni bir paranın iki yüzü gibi yan yana seyrederler ve insan, ömür boyu bu iki temel varoluş yönü arasında gider gelir. İnsan sadece diğer insanlarla olan ilişkilerinde bu ikilemi yaşamaz, genel dünya ilişkilerinde de benzer bir sürece rastlarız. Arzu ve isteklerimizin üzerine yöneldiği, himmetimizin odaklandığı maddi-manevi her nesne bizi bağımlı kılabilir ve farkına varmadan özgürlüğümüzden taviz veririz. Örneğin "moda" akımları böyle bir bağımlılığı temsil edebilir. Sırf bir akımın içinde olabilmek, bir grup insana dâhil olabilmek için, her türlü maddi-manevi aykırılığa rağmen kendimizi zorlayabilir, hayatı farkına varmadan cehennem hâline getirebiliriz. Sağduyu ve edebe aykırı giyim kuşam, kredi kartı borçları, hatta alenen sağlığa zararlı davranışlar (dövmeler, "*piercing*"ler, tehlikeli sporlar vb.) sırf bu hayalî aidiyet duygusu yüzünden yaşanabilir. Lüks bağımlılığı, koleksiyonculuk, mal mülk yığma; eşya bağımlılığının diğer bazı örnekleridir.

Bağımlılık, insan dışı dünya ilişkilerinde sadece eşyaya yönelik olmaz; takımlar, kurumlar, idealler de bizi bağımlı kılıp özgürlüğümüzü elimizden alabilir. Var olabilecek 4 ilişki kategorisinden üçüncüsü olan insanın kendiyle olan ilişkisinde[662] bağımlılığın en uç örnekleri ise özseverlik/narsisizmde görülür. Narsisist insan hem kendine tapar hem de kendinden nefret eder.

İşte bu "çıkmaz sokak" varoluşu dayanılmaz boyutlara geldiğinde, bildiğimiz madde bağımlılıkları (alkol, esrar, eroin, ekstazi vb.) zuhur edebilir. Burada soracağımız temel soru, insanın kendini esir etmesine, aklıselimine aykırı gelmesine rağmen niye bazı anlamsız ve özgürlüğünü kısıtlayan davranışları tekrar tekrar, büyük acılar çekerek yaşıyor olmasıdır. Cevabı, nefs psikolojisinin en önemli ilkelerinden birinde bulabiliriz. Aynen

[662] Olabilecek 4 ilişki kategorisi, (1) insan-insan ilişkileri, (2) insan-eşya/dünya ilişkisi, (3) insan-kendi kendisi ilişkisi ve (4) insan-aşkınlık (varsa Tanrı inancı) ilişkileridir.

Empodekles'in bulduğu fizik kanunundaki "*horror vacui*/boşluk korkusu"nda olduğu gibi, her insanda bir duraklama, stagnasyon dehşeti vardır (*İng. ontological stagnation horror*).[663]

İnsan aynı varoluş konumuna takılıp kalmaktan sıkılır, daralır, bunalır, kaygılanır ve sonunda dehşete düşer. Çünkü özgür olma arayışı, insanın yaradılış tabiatında (fıtri yapısında) vardır. Hürriyet bir lüks değil; hayati, zaruri bir ihtiyaçtır. Nefsin aynı katına takılıp kalırsak, bir süre sonra nefes alamaz hâle geliriz. Kalbimiz (yıldızlar kapısı!) sıkışır ve çıkış arayışlarına gireriz.

> **"Allah kimi doğru yola ulaştırmak isterse, kalbini (O'na) teslim olma arzusuyla genişletir; kimin de sapmasına izin verirse, onun kalbini daraltır ve sıkıştırır, âdeta göklere tırmanıyormuş gibi: Böylece Allah, inanmayanları dehşete düşürür."[664]**

> **"Eğer (doğru ile yanlış arasında seçim yapma özgürlüğünden yoksun olmalarını) dilemiş olsaydık, onları kesinlikle farklı bir tabiatta yaratırdık ve bulundukları yerde (kökleştirirdik ki) ne ileri gidebilsinler ne de geri dönebilsinler.[665]**

Bu çıkışa, kurtuluşa davet etmek için müezzin günde beş vakit minareden bizlere seslenir ve "*hayyal el-felah*" der. "Felah"ın manası, "yarıp öbür tarafa geçme" demektir.[666, 667]

İşte gerçek hürriyet, aynı katta kendini olabilecek her türlü avutma yöntemi ile kandırmak değil, üst katlara doğru tekâmül etmenin metodolojisini yaşamakla gerçekleşir. Nefsin alt katlarında her şey zamana yakalanmış ve bir anlamda "donmuş" gibi görünürken, üst katlara doğru her şeyin her an yenilendiği, her duygunun ve duyunun daha da derinlik, güzellik ve letâfet kazandığı, yeni varoluş alanlarına kadem basarız.[668]

---

[663] MÖ 492-432'de yaşamış, Sicilya doğumlu fizikçi ve hekim Empodekles Atina'da dersler verdi. Demokrasiye hayran bir doğa filozofu olarak da bilinir. Ona göre evren başlangıçta bir birlik hâlindeydi, nefretin devreye girmesiyle dört element birbirlerinden ayrıldı. Aristo felsefesi üzerinde önemli bir etkisi bulunan Empodekles'in meşhur deneyinde, tabanı delik bir şişedeki su, parmağımızla deliği tıkadığımız müddetçe aşağıya akmaz. Aynı şekilde içi hava dolu boş şişeyi, yine tabandaki deliği tıkayarak baş aşağı suya batırırsak, su yine elimizi delikten çekmediğimiz müddetçe şişeye girmez. Empodekles, bunu "tabiatın boşluktan korkması" (*Lat. horror vacui*) diye yorumlamıştır. Fakat sonraları E. Torricelli, havanın olmayacağı mekânı (boşluk) kanıtlamıştır. Kuantum fiziğinin uzay bilimine yansıması ile "uzay boşluğu" diye tanımlanan ve önceleri boş zannedilen alanın ise, koyu madde (*İng. dark matter*) gibi elektromanyetik etkileşimi olmayan ve tabiatı bilinmeyen bir madde ile dolu olabileceği de öne sürülmüştür.

[664] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Enâm Sûresi: 125, s. 253. Burada geçen "rics" kelimesini M. Esed "dehşet" diye çevirmiş ve dipnotta da, "Hayatın bir anlamı ve amacı olduğuna inanmayan herkesi er veya geç kuşatacak olan, korkunç boşluk/hiçlik duygusunu ifade eder" diye belirtmiştir.

[665] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Yâsîn Sûresi: 67, s. 904.

[666] Çiftçiye toprağı yardığından dolayı "fellah" denir. Felah, kurtuluş manasını da taşır (*bkz.* Mücadele Sûresi: 22, A'lâ Sûresi:14, Şems Sûresi: 9, Mu'minûn Sûresi: 1/117, Bakara Sûresi: 189, Haşr Sûresi: 9, Tahâ Sûresi: 64).

[667] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 344.

[668] H-r-r kökünden türeyen ilk mana "hararet"tir. Hararet, insanı soğuktan korur. "Harûr" kelimesi, sıcak rüzgâr anlamına gelir. "Hurrun", köle olmanın zıddıdır. "Harîr" ise ipek demektir.

Hürriyet, işte bu donmuş zamanın buzlarının erimiş hâlidir. Nasıl ki şiddetli soğukta metal elimize yapışıyorsa (dünyevi arzu nesneleri), hürriyet hâlinde de aslında acı veren bu bağımlılıklardan kurtuluruz. Bu hâl insanın dünyadan kopması manasına gelmez, sadece yitirilen denge yeniden kurulur, "artan ısı" (himmet/manevi enerji) yapışmayı engeller, özgür ilişkiler başlar. Abdülkerim Kuşeyri, hâller üzerine klasik bir eser olan *Risale*'sinde hürriyeti şöyle tanımlar[669]

> Hürriyet, kulun mahlukların (yaratılmışların) köleliği altında bulunmaması ve maddi herhangi bir kudretin ona tesir etmemesi demektir. Sıhhatli bir hürriyetin alameti, eşya arasında fark görme hâlinin kalpte bulunmaması sebebiyle eşyanın değerinin eşit hâle gelmesidir.

Bu satırlar bana, bir zamanların televizyon dizisi Komiser Kolombo'nun aynı adlı başrol karakterinin hâlini anımsattı. Yaptığı polisiye araştırmalarda Kolombo, bir yandan o mütevazı hâliyle zahirî olarak zenginlerin mallarına hayranlık gösterirken, bir yandan da çaktırmadan suç analizine devam ederdi.[670]

İçinde yaşadığımız çağın sosyoekonomik analizini yaptığımızda, kapitalist tüketim toplumunun temel özelliği olarak, insan-eşya ilişkisinin tarihte bu oranlarda benzeri olmayan bazı özellikler taşıdığını görürüz. Eskiden arzularla ihtiyaçlar arasında belirli bir denge varken, çağımızda zaruri ihtiyaç olmayan nesneler de arzular kategorisine girer. Reklam endüstrisi, meta komünikatif ve psikolojik ikna metotları ile bizleri tahrik edip, aslında hiç de ihtiyaç nesnesi olmayan şeyleri bu kategoriye sokar (moda akımlar). Bu sürecin psikopatolojiye yansıması ise "Alışveriş Merkezi Sendromu", kaldıramayacağı kadar maddi yükümlülük altına girme (banka kredileri, kredi kartı borçları, mortgage krizleri), özellikle ergenlerde ve gençlerde, olmazsa olmaz diye sunulan tüketim nesneleri için fuhşiyatı göze alma gibi yeni belirtiler gösterir. Tüketim çılgınlığına bir de sanal boyut eklenince (bilgisayar oyunları, internet fantezileri, pornografi) durum daha da vahimleşir. İnsan gereksiz seçim ve tercihler yapıp himmetini bu yönde kullandığı için gittikçe gerçek hayattan kopar. Gerçek hayata geçiş kapısı olan kalbi paslanır, tekâmül durur.

Arzu ve istekler yüzünden dondurduğumuz zaman (arzu ve istekleri Tanrı edinip, onlardan medet ummak), farkına varmadan bizi bir manada öldürür ve aslında sonsuz olan ruhumuz, sonlu olanla senkronize olduğunda (eşyaya muhabbet, hatta tapma), kendisinin de sonlu olduğuna inanmaya başlar. İşte bu temel yanılgı yüzünden akıp giden zamana karşı ancak ölümle sona erecek bir savaş başlar. Ama bu dünyevi zaman boyutunda bu savaşı kazanmak mümkün değildir, sonu hep hüsrandır. Öte yandan, bu her şeyi yok eden zamanın hemen yanı başında, her insanın ulaşabileceği bir zaman boyutu

[669] Abdülkerim Kuşeyri, *Kuşeyri Risalesi*, çev. Prof. Dr. Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, 1999, s. 299.

[670] Mesela bir sahnede, çok zengin biriyle muhatap olan Kolombo, adamın lüks arabasına hayranlıkla dokunup, "Direksiyona geçebilir miyim?" diyerek izin istemişti. Fakat gereken bilgileri topladıktan sonra, kendi külüstür arabasına binip oradan ayrılmıştı.

daha vardır. Bu boyutta zaman, her an yeni bir ölüm ama hemen akabinde her an yeni bir doğum zamanıdır. Her an daha fazla bir güzellik, her an daha anlamlı bir letâfettir. Arifler bu âleme "Hayy" âlemi, gerçek hayat âlemi derler. İşte Camus, Nietzsche, Schopenhauer, Sartre, Kierkegaard, Yalom gibi hassas ve güzel insanların hasretini çektikleri gerçek özgürlük âlemi budur.

İleride göreceğimiz gibi, insanın sürekli tekâmülünü amaçlayan bir psikoterapi, insan-eşya ilişkilerini de mercek altına almalıdır.

Sözü şimdi erenlere bırakalım... Tasavvuf bize insanın, zamanın esiri olmadığını öğretir. Zaman insanı yok edemez, Yunus'umuzun (ks) bize gaipten seslendiği gibi: "Hayvanlar" ölür, âşıklar ölmez.

...Bu dünya ol ahiretten içeri âşıkın yeri var kimseler bilmez, Yunus öldü deyu sela verirler; ölen hayvan imiş âşıklar ölmez...

Yunus Emre (ks)

"Ey ab-ı hayat! Ey can! Seni içinde mahpus tutan, senin hürriyetini alan şu beden testisini kır da, şu can ırmağında akmaya başla! Yani ölmeden evvel öl, nefsani arzulardan kurtul, her testiyi kıranın önünde ne zamana kadar kâsecilik edeceksin? Yani müritliği bırak da mert ol, kâmil insan ol!"

Hz. Mevlânâ

"Çünkü akıl fikir durağında tamamıyla korku vardır, endişe vardır, tehlike vardır, titreyiş vardır; rahat, huzur, mutluluk hep akılsızlıktadır! Akla fikre kapılmayanlar meclisinde bulunanlar, derin düşüncelere dalmadıkları için her bağdan kurtulmuşlar, hürriyete kavuşmuşlardır! Onların hepsi de, sevgi güneşinin ışığında zerreler gibi oynar dururlar!"

Hz. Mevlânâ[671]

"Allah'ım! Sen insanların bazısına duygularının tesiri altında kalmama gücü verdin. Onları hürriyete kavuşturdun. Onları gamdan da, neşeden de ayırdın, azat ettin.

Bu hâle gelen mutlu kişileri, kendilerinden de kurtardın; soylarından, soplarından da kurtardın. Onların gözlerine dünya güzellerini, güzelliklerini çirkin gösterdin."

Hz. Mevlânâ

"Bir ceylanı avlamak için atını koşturursun; fakat sen bir domuza av olursun! Yani sen Hakk yolunda yürümek isterken nefse esir olursun. Bir kâr elde etmek için alışverişe atıldın, kazanç peşinde koştun ama; kâr etmek şöyle dursun, sen hürriyetini de kaybettin, hapse düştün! Başkalarına kuyu kazdın; kazdığın kuyuya kendin düştün!"

Hz. Mevlânâ

[671] Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir - Seçmeler*, çev. Ş. C. Ötüken Yayınları, cilt 6, beyit 3000.

"Peygamberlik hürriyet yolunu, azat olma yolunu gösterdiğinden, müminlere Peygamber'den hürriyet verilir! Onlar, Peygamber sebebi ile kötü huylarının esaretinden kurtulur, hürriyete kavuşurlar! Ey müminler; sevinin, neşelenin! Tabi olduğunuz peygamber, sizi esirlikten kurtardı; selvi gibi, süsen gibi başkaldırın, hür olun!"

Hz. Mevlânâ

"Halktan da ermişlerden de şunu niyaz ediyorum: Beni kurtarın, beni kurtarın, beni kurtarın! Eli ayağı tutar hâlde ve bağlı değil, başında da kendini zorlayacak kimse yok; hürriyeti elinden alınmış, demir zincire vurulmuş da değil! Bu kişi hangi bağdan kurtulmak istiyor, hangi hapishaneden çıkmak arzusunda? Bu adam; ilahî takdirin bağından, gizli kaza ve kader hapishanesinden çıkmak için çırpınıyor! Onun zavallı hâlini herkes anlayamaz; tertemiz candan başka kimsecikler onun bileğindeki gizli kelepçeyi, ayağındaki zinciri göremez! O kaza ve kader bağı gizlidir, görünmez; fakat bu görünmez bağ, insanı mahveder, perişan eder. Bu yüzdendir ki, bu hâl zindandan daha beterdir. Çünkü; bir demirci o demir zinciri kırabilir, birisi tünel kazarak zindandan kaçabilir. Ne şaşılacak şeydir ki, kaza ve kaderin bu gizli bağını demirciler bile kıramaz, âciz kalır."

Hz. Mevlânâ

Teferrüd: F-r-d kökünün ilk manası, kendisi ile başkası karışmayandır.[672] Tümden kopan, tek kalan anlamını da taşır (*bkz.* Enbiyâ' Sûresi: 89 - *Rabbe lâ tezenî ferden*/Rabbim beni ferd bırakma). Aynı kök, Cenâb-ı Hakkımız için kullanıldığında ise, her şeyden münezzeh manasına gelir (*bkz.* Âl-i 'İmrân Sûresi: 97).

İşte bu mastardan türeyen "teferrüd" ise, kalp merceğini bir noktaya odaklandırma demektir.[673]

Bu hâle bürünüp Rabblerine "kilitlenmiş" olanlara ise, "muferridûn" denir.

[672] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 319.

[673] İsmail Rusuhi Ankaravi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, İnsan Yayınları, 1996, s. 358.

Tevhid

Evreni (yaratıcı) güc(ümüz) ile inşa eden Biziz ve şüphesiz, Biziz onu istikrarlı bir şekilde genişleten. Biz yeri genişçe yaydık ve onu pek de güzel düzenledik! Ve her şeyin karşıtını yarattık ki (Allah'ın Tek olduğunu) anlayabilesiniz.[674]

Tevhid kelimesi kök olarak v-h-d mastarından gelir. Vahd eşsizlik, yalnızlık, teklik anlamına gelir. Vahid sözcüğünün gerçek manası ise kesinlikle parçalanma, bölünme kabul etmeyen şey demektir. Aynı zamanda bütün varlıklar için kullanılır. Hatta vahid kelimesiyle nitelendirilmeyecek hiçbir sayı yoktur.[675]

Vahid kelimesinden türeyen "Ehad" ise "sayıların ötesindeki mutlak bir" manasına gelir ve Allah'tan (cc) başkasının sıfatı olarak kullanılamaz.[676, 677, 678]

Tevhid hâlini makam olarak yaşayabilmek, çok nadir olarak insana nasip olacak bir ilahî lütuftur. Bu makama ulaşmadan da tevhid "makamı" üzerine fikir yürütmek, beyhude bir rasyonel çabadır. Meşayihten birisi, "Şiblî'nin (ks) yanında yirmi yıl bulundum, onun tevhid konusunda bir sözünü işitmedim. Söylediklerinden hepsi ahvâl (hâller) ve makamâta dairdi" buyurmuştur.[679, 680]

---

[674] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Zâriyat Sûresi: 47-49, s. 1070.

[675] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 833.

[676] Ehad kelimesinin aslı vahd kelimesidir. Vav hemzeye kalbedilince ehad olmuştur.

[677] Abdülkerim Kuşeyri, *Kuşeyri Risalesi*, çev. Prof. Dr. Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, 2003, s. 386.

[678] Rağıb el-İsfahanî, *a.g.e.*, cilt 1, s. 50.

[679] Ebû Nasr Serrâc Tûsî, *El- Luma - İslam Tasavvufu*, çev. Prof. Dr. H. Kâmil Yılmaz, Altınoluk Yayınları, 1996, s. 387.

[680] Şiblî, büyük velilerdendir. Kendi adı Cafer, babasının adı Yunus'tur. Künyesi Ebu Bekir'dir. 861 (h. 247) senesinde Samarra'da doğmuştur. Bağdat'a gelip, buraya yerleşmiştir. Cüneyd-i Bağdâdî'nin

Biz bu çalışmada haddimiz olmadığı için "tevhid nedir" sorusuna yönelmek yerine, her insanda mevcut olan, tevhid arayışı ve aşkı üzerine âcizane birkaç görüş bildireceğiz. Derinliğine anlamasak da Rabbimiz yine de "Vahid" ve "Ehad" isimlerini bilmemizi ve zikretmemizi irade buyuruyor. Yoksa neredeyse her namazda okuduğumuz İhlâs Sûresi'nde bize sadece bir kere "Ehad" dedirtir, iki kere dedirtmezdi.[681]

"Balık" olup da o tevhid denizinde yüzemesek de, acaba sıcak bir yaz günü yine de o denizin serinliğini, ferahlığını, esintisini hissedebilir miyiz; soru galiba bu.

> Bir Afrika seyahatimde Moritanya'da çölün ortasındaki bir hastaneyi ziyaret etmiştik. Uzun bir çöl yolculuğundan sonra, deniz kenarında bulunan Nuakşot şehrine ulaştık. Emin olun, ilk rahat nefesimizi denize ulaşınca verdik; içimiz yanıyormuşçasına sahile yönelip, denizin kokusunu, esintisini derin derin içimize çektik.

İşte bu dünya hayatını da kızgın bir çöle benzetirsek, her insan aynı mutlak birlik hasretini derûnunda hisseder. "Parçalanmışlık", "dağılmışlık" olabilecek en büyük acıdır. Kitabın üst bölümlerinde de belirttiğim gibi gerek insana, gerek eşyaya (şeyin çoğulu manasında) yönelimin esas nedeni her ne ise, onun vasıtası ile kopup geldiğimiz birliğe tekrar ulaşmak gerekir. Her şey vesiledir, amaç tevhid denizidir. Bakın C.G. Jung ne acılar çekti ve sırf gururu yüzünden başını secdeye koyamamasından dolayı, zoraki olarak şeytanla ittifak yapmak mecburiyetinde kaldı. Sanki hapishaneden çıkma ümidini kaybeden mahpus, gardiyanıyla aşk yaşıyordu.

Gelin şimdi aklımız almasa da, balık olup içinde yüzemesek de, bu dünyadayken tevhid denizinin o anlatılmaz serinliği ve esenliğini nasıl hissedebiliriz, bir araştıralım.

Secde ve Tevhid Hâli

Eğer aklımızı (rasyonel, cüzi akıl, nefs-i emmâre mertebesindeki pragmatik akıl) tevhid ile aramızdaki en büyük engel olarak görürsek, anladığımız kadarıyla tevhid kokusunu alabilmek için onu feda etmeliyiz. Doğduğumuz andan itibaren aklımıza doldurduğumuz, biliyorum diye övündüğümüz, rol olarak üstümüze giyindiğimiz her ne varsa mahvolmalıdır, sıfırlanmalıdır ki tevhid hâli zuhur etsin. Bir tefekkür edin; seneler boyu doğru yanlış ne kadar çok kavramı ve vehmi beynimize depoladık ve artık bunların ağırlığı altında eziliyoruz...

İşte dönem dönem bu aşırı yüklenmiş, darmadağın zihni boşaltmak için secde hâli, eşi bulunmaz bir fırsattır. Dikkat edin; secde hâlinde alın yere değerken, kalp daha "yüksek" bir konumdadır. Rasyonel akıl feda edildiğinde kalp uyanır, farkına varmasak da derin karanlıklardan nurlu bir âleme geçeriz. Sanki boyut atlayıp başka bir âleme kadem

---

talebesidir. Aynı zamanda Mâlikî mezhebinin fıkıh âlimlerinden olup, İmam Mâlik'in *Muvatta*'sını ezberlemiştir. Zamanının bir tanesi olan Ebu Bekr-i Şiblî, 945 (h. 334) senesinde Bağdat'ta vefat etmiştir.

681 ***Kul hüvellâhü ehad. Allâhüssamed. Lem yelid ve lem yûled. Ve lem yekün lehû küfüven ehad.***

basarız. Kısa bir süre için de olsa alt bilinçdışının o bitip tükenmeyen vızıltısı susar; hayat fırtınasının merkezine, düşünce rüzgârlarının hızının sıfıra indiği hâle yaklaşırız. Beş vakit namazda eda edilen secde miktarı seksen keredir (farz ve sünnetler toplamı). Eğer her secdeyi 7-8 saniye arasında yaptığımızı kabul edersek, 24 saat içinde takriben 9 ile 11 dakika arasında o kelimelere sığmayan tevhid hâlini, kabımız aldığınca yaşıyoruz demektir. Yani "yıldızlar kapısı" açılıyor ve biz farkına varmasak da olabilecek tüm boyutları aşıp, boyutlar ötesi âleme ve daha da önemlisi "Sevgili"ye kavuşuyoruz demektir. Düalizmin, dikotominin, bölünmüşlüğün, parçalanmışlığın bir sabun köpüğü gibi patladığı, o sonsuz nur denizi...

Alt bilinçdışının vızıltısının, Jung'un "vahşi orman çocukları" diye tanımladığı o alt âlemin sesinin kesilmesi demek, onların da secdeye varması demektir. Bu da o denli hasretini çektikleri ama bir türlü ulaşamadıkları sükûnet, barış ve aşk hâlidir. Doğrusunu erenler bilir ama belki de bu yüzden Efendimiz (sav), Hz. Ayşe (ra) validemizin, "Herkesin şeytanı var mıdır? Senin de şeytanın var mıdır?" sorusuna, "Evet, vardır ama ben onu Müslüman kıldım" cevabını vermiştir.

Eğer ölümün bir tanımı da parçalanmışlıksa (mesela maddi yapımızın merkezî birliğinin bozulması, moleküllerimizin dağılması), biz her secde hâlinde -ne kadar yaşlanmış olsak da, hatta, bedenimiz pörsümüşse bile- o boyutlar ötesi mutlak birliği yaşayarak yeniden canlanır, sonsuz hayat ırmağından içtiğimiz ab-ı hayat suyuyla gençleşiriz. Her secde, sanki ölüm korkusuna karşı alerjik hastalıklarda vücuda zerk edilen duyarsızlaştırma iğnesine benzer. Yetmiş senelik ortalama insan hayatında, eğer asgari İslami ibadet olan 5 vakit namazı eda ediyorsak, senede 60 saat, yetmiş senede 4200 saat tevhid hâliyle temastayız demektir. Ölmeden evvel bundan büyük hürriyet, bundan ulvi aşk olamaz, gerisi hep kuru lakırtıdır. Bu noktada sözü Seyyid Seyfullah (ks) hazretlerine[682] bırakalım:

Bu aşk bir bahr-i ummandır
Buna hadd-ü kenar olmaz
Delilim sırr-ı Kur'an'dır
Bunu bilende ar olmaz
Süregeldik ezeliden
Pirim Muhammed Ali'den
Şerab-ı lem yezaliden
İçenlere humar olmaz

Eğer âşık isen yare
Sakın aldanma ağyare
Düş İbrahim gibi nare
Bu gülşende yanar olmaz

[682] Seyyid Seyfullah Nizâmoğlu, 16. yy tasavvuf edebiyatının önemli temsilcilerindendir. İstanbul'da yaşamıştır. Ümm-i Sinan hazretlerinin yanında zahirî ve bâtınî ilimleri öğrenerek icâzet aldı. *Mi'râc'ül Mü'min*, *Câmi-ul-Avarif* vb. eserleri ile ilâhi olarak söylenen birçok nutku şerîfi vardır.

Kıyamazsan başa cana
Uzak dur girme meydana
Bu meydanda nice başlar
Kesilir hiç soran olmaz

Hakk ile hak olanlara
Kendi özün bilenlere
Dost yolunda ölenlere
Kan bahası dinar olmaz

Biz âşığız biz ölmeyiz
Çürüyüp toprak olmayız
Karanlıklarda kalmayız
Bize leyl-ü nehar olmaz

Bak şu Mansur'un işine
Halkı üşürmüş başına
Ene'l Hakk'ın firaşına
Düşenlere tımar olmaz

İşte bu sırr-ı Kur'an'dır
Küllemen aleyha fan'dır
İki kapılı bir handır
Konan göçer karar olmaz

Seyfullah sözünde mesttir
Şeyhinden aldığı desttir
Divaneye kalem pestir
Ne söylense inan olmaz

Kâbe'yi Tavaf ve "Yeşil Nur" Tevhid Hâlleri

İçi boş, kübik bir bina düşünün; siyah bir örtü ile örtülmüş, bomboş bir bina ve etrafında beyaz kelebekler gibi dönen tüm insanlığın temsilcileri. Yaşlısı, genci, zengini, fakiri, siyahı, beyazı, kadını, erkeği... Boş bir bina ve hemen yanı başında eskiden köle olan siyahi bir kadının kabri; Hz. İbrahim'in ikinci eşi ve Hz. İsmail'in annesi Hz. Hacer validemizın kabri. Hani sıcak bir ilkbahar gecesi, kelebekler gaz lambasının etrafında, yanma pahasına bile olsa döner durur ya... İlk bakışta anlamsız gibi gelen bir ritüel ama üzerine tefekkür edildiğinde muhteşem bir sembolizm, koreografi.[683]

Nasıl ki her insanın ferdî Kâbe'si kalbiyse, tüm insanlığın müşterek kalbi de Mekke-i Mükerreme'deki Kâbe'dir. Tüm kalpler oraya süzülür, o boş küpte birleşir ve yine bilmeden topluca tevhid âlemine geçilir. Yaşayan bir Veli'nin işaret ettiği gibi -Rabbimiz kendisinden razı olsun- o boş bina ortadan kalkarsa ne olur? Tüm insanlık birbirlerine

[683] Yunancada *khoreia* dairesel dans (düzeni) ve *graphie* yazı, çizim manalarına gelir. Koreografi, hareketin sembolik anlam taşıyan ahengi, ritmi ve estetiği demektir.

secde etmiş olur. Ve orada eda edilen namazlarda, biz farkına varmasak da nice mübarek, ermiş, Allah (cc) dostu insanla aynı anda tevhid denizinde buluşma şerefine nail oluruz. Tüm yetersizliğimize rağmen bizi de alıp götürürler...

Medine-i Münevvere ise âcizane kanaatimize göre, tevhidin en doruk noktası, aşk hâlinin yaşandığı bir mübarek beldedir. Efendimizin (sav) hane-i saadetleri ve hemen yanı başındaki Mescid-i Nebi'sinde "kelebek" artık dayanamaz ve kendini "ateşe" atar. Ama bu "yeşil ateş" başka bir ateştir; bizleri, kalbimizi tüm insanlığa ve varoluşa yönelik derin bir muhabbet hâline çevirir. Gerçek İslam, "âlemlere Rahmet" olarak gelen Efendimizin güzel ahlakı ile ahlaklanmak, olabildiğince O'nun hâlleri ile hâllenmektir. Ve içimizde uyanan bu muhabbet, ayrım yapmadan tüm ilişkilerimize yansır. Fark gözetmeden, tüm dünya ve eşya ilişkilerimizde yaşanır. Eğer kalbimiz o nur üstü nur olan "yeşil" âlemin "rengi" ile boyanmışsa; tevazu, hilm, hoşgörü vb. hâlleri aşk havanında dövülüp tüm benliğimizi sarar. İnancımız ve inançsızlığımız, ırkımız ve milliyetimiz ne olursa olsun, biz artık o muhteşem sırrı "bilenlerdenizdir". Her insanın özü, aslı, "Hakikat-i Muhammedî"dir; her insan, özünün özünde o yeşil âlemi taşır. Ne kadar büyük bir sorumluluk ve ne kadar da muhteşem bir sır! Bu nedenle Hz. Mevlânâmız kendisinin önünde bir kez secdeye varan Hristiyan papazın önünde defalarca secdeye varır ve yeşil nurda mahvolan papaz efendi ağlayarak onun boynuna sarılır; çünkü bir ömür boyu aradığı hakikate kavuşmuştur. Bu nedenle yine Cenâb-ı Hüdavendigâr Mevlânâ (ks), hiç çekinmeden bir genelevi ziyaret edip, hayat kadınlarının önünde saygı ile eğilir.[684] O yeşil nurda yok olmuş her Müslüman, hiçbir insanı küçük göremez; o Müslüman için bilâistisna her insan, varoluş tarzı ne olursa olsun, o yeşil âlemin kapısı gibidir.

Dünyada Yaşarken Allah'ı (cc) Görerek Tevhid

Allah (cc) yaşarken görülür mü? İlk başta paradoks gibi gelen bu sorunun cevabı olarak, hadis-i şerîfleri ve tasavvuf büyüklerinin hayatlarını araştırdığımızda bir manada "görülür" diye işaret ediliyor. Eğer Rabbimiz bizlere şah damarımızdan daha yakınsa[685] ve ruhundan bizlere üflemişse[686] -tabiri mazur görün- o boyutlar ötesi "Ehad boyutu", her insanın derûnunda potansiyel olarak mevcut demektir. Yani her insan, sonsuzlukla sonluluk arasında bulunan, ara bir varlıktır. Ona bakarak dünyayı, ama yine ona bakarak (müşahede, basiret duyuları yoluyla) Rabbimizi de "görürüz". Çünkü yukarıdaki âyet-i kerimelerden idrak ettiğimiz gibi insan, tüm diğer varlıklar arasında Rabbimizin en yoğun şekilde tecelli ettiği (belirginleştiği) odak noktasıdır. Peki, bu muhteşem "görüş" nasıl ve ne zaman yaşanabilir?

Âcizane fikrime göre, "bedeli ödenerek" eda edilen, insanlara yönelik hayır hizmetleri, bizleri farkına varmadan tevhid âlemine uçurur. Bedelin ödenmesinden

[684] Ahmed Eflaki, *Ariflerin Menkıbeleri*, Kabalcı Yayınları.

[685] Kâf Sûresi: 16.

[686] Secde Sûresi: 9.

kastım, sınırlarımızı zorlayarak, maddi veya manevi açılardan külfet altına girmek demektir. Mesela, sizleri tenzih ederim ama bendeniz gibi "biraz (!)" gururlu, kibirli bir insanın, kenar mahallelerden birinde bir muhtara gidip, orada yaşayan en muhtaç ailelerin listesini almasıyla başlar bu iş. Alay edilmeyi göze alarak, adamını göndermek yerine "ar perdesini yırtıp", makamı ve mevkisi ne olursa olsun bu deli adımı atıp, "uçurumdan atlamak"la başlar! Oradaki pisliğe aldırmadan, bazen mevcut olan kokuları sineye çekerek, hatta bize ikram edilen çayı biraz kirli olan o bardaklardan içerek, o insanların derdine yoğunlaşmakla... Hem de çok ciddi bir şekilde; savsaklamadan, âdet yerini bulsun diye değil, tam manası ile, sanki ticaret yapıyormuş gibi kendini vermekle başlar: Gıda eksiği mi var, ilaç alacak para mı yok, dam mı akıyor, çocuklardan birinin kalp kapakçığı mı çalışmıyor; çocuklu bir kadın kocası tarafından terk mi edilmiş, sklerodermi[687] hastası olduğu hâlde sağlam kalan tek eliyle sakat çocuğuna mı bakıyor?

Veya yine annesini kaybetmiş "Cennet" adında bir kızcağız, bir kolu kemik kanseri sebebiyle kesilmiş olmasına rağmen, tek koluyla dört ufak kardeşi ile mi ilgileniyor? Veya yine Gökova'nın ücra köylerinden birinde üçünün de gözleri kör olan kardeşler, tek başlarına hayat mücadelesi mi veriyorlar? Hiç şüpheniz olmasın, o evden çıkmadan, Rabbimiz bize "çaktırmadan" kendini gösterir. Hem de nasıl gösterir biliyor musunuz? Kanınız donar, tansiyonunuz çıkar, tüyleriniz diken diken olur. Sanki değil, kesinlikle "yıldızlar kapısından" geçip başka bir boyuta girip çıkmışsınızdır. Resim 10, 11, 12, 13 ve 14'e lütfen iyice bir bakın, hatta bir büyüteçle gözlere odaklanın ve ellerinizi kalbinizin üstüne koyup orada tecelli eden hâlleri hissetmeye çalışın. İşte tüm bu yazılanların ötesinde oradaki duygularınıza inanın, inanın ve rüyadan uyanın. Tevhid âlemine hoş geldiniz.

Mürşid-i Kâmil'in Nazarı ve Tevhid

Sıradan insanlar bizleri Rabbimizle buluşturuyorlarsa, ömür boyu mücadele verip defalarca ölen, hatta külleri rüzgâra savrulan bir insanın karşısında durmak nasıl bir duygudur?

Zifirî karanlık bir odaya kapatıldığınızı hayal edin; saatlerce orada kaldıktan sonra birden pencereyi açıyorlar ve karşınızda muhteşem bir gül duruyor. Başlangıçta gözleriniz biraz kamaşıyor ama sonra ışığa nispeten alışıyorsunuz... Bu gül, hayatınız boyunca binlerce gül görmüş olmanıza rağmen, bir başka güldür; kalbiniz allak bullak olur, ilk defa görüyormuş gibi hayret ve hayranlıkla bakarsınız.

[687] Sklerodermi, otoimmün bir rahatsızlıktır. Deri sertleşir, büzüşür, insan sanki güneşte kurutulmuş gibi kaskatı kesilir. Yüz, maske taşıyor gibidir; el ve ayak parmakları nekroz olur (doku ölür). İç organların da devreden çıkması nedeniyle hasta, vaktinden evvel, genç yaşında hayatını kaybeder.

Bir gül, bizde bu duyguları uyandırıyorsa, yaratılmışların en hayırlısı olan insanın en nadide, en saf hâli içimizde hangi duyguları uyandırır bir düşünün. Hayatın karanlık gecesinden sonra birdenbire bulutlar dağılır ve o kusursuz mehtap tüm ihtişamı ile karşımıza çıkar. Akıl durur, kelimeler biter, bir manada ölürüz. Ölürüz, çünkü gölge hayatla değil, gerçek hayatla temas hâlindeyizdir. O mübarek insanın müşahedesi, sanki bizi hipnotize eder; konuşmasa, sussa bile onun "akıntı"sı ile dağlardan akan bir dere gibi onunla akar gideriz. Ama lütfedip de konuştuğu zaman, sıradan kelimeler ve cümleler bir başka anlam kazanır, içimize işlerler. Bazen bir müşkülümüzün cevabı gelir, sanki hitap sadece bizedir; hem hayret eder hem de hayranlık duyarız. Bazen davranışlarımız konusunda uyarılırız, satırlar arasında unutulmaz dersler alırız. Aşk ile ona bağlanırsak, yukarıda zikrettiğimiz hâller, yalnızca onunla beraberken olmaz; gönlümüz her an ve her yerde onunla beraberdir... [688]

Evet, bir Mürşid-i Kâmil'in huzurunda olmak, insanı tevhid âlemi ile temas ettiren en muhteşem tecrübelerden biridir.[689, 690]

[688] Ö.T. İnançer, *Vakte Karşı Sözler*, Keşkül Yayınları, 2006, s. 178.

[689] Topluca yapılan zikir, sema gibi özel tasavvufi uygulamalara, bu kitabın sınırlarını aştığı için girmiyorum. Haftanın belirli günlerinde topluca zikir eda edilen mekânın adı "tevhidhanedir".

[690] Resim 15'te mirât-ı saadetlerini gördüğünüz Safer Dal Efendi hazretleri (ks) Cerrâhi tarikatının bir önceki postnişinidir. Cerrâhi tarikatı, Ömer'ül Halveti hazretlerinin (v.1397), Halveti yolunun, Ahmediyye/Ramazaniyye kolunun, Cerrâhiyye dalının Pîr'i, Nûreddin-i Cerrâhi hazretleri (1678-1720) tarafından ihyâ edilmiştir. İstanbul'da Zât-ı Âlilerinden sonra başka bir Pîr gelmediği için, Nûreddin-i Cerrâhi hazretleri, Hatem'el-Müctehidîn olarak kabul edilir.

NEFS PSİKOLOJİSİ VE PSİKOPATALOJİ

Batı Kaynaklı Kişilik Yapılanma Kuramları

Batı kaynaklı kişilik yapılanma kuramları üç ana grupta toplanabilir:

I. Erken Oluşum Kuramları (*Early Formation Theories*): Bu kuramlara göre kişilik temelleri hayatın ilk yıllarında atılır ve sonra değişmez.Bu kuramları kısaca şöyle özetleyebiliriz:

- **Klasik Psikanaliz:** Freud'un görüşüne göre, kişilik, beşinci yaşın sonuna doğru büyük ölçüde yapılanır.[691]
- **Kişilik Yapılanması Kuramı (*Personal Construct Theory*):**Bu kurama göre davranış modellerimiz, algılama modumuz neticesinde oluşur. Bizler, gördüğümüzü veya duyduğumuzu sandığımız şeye göre düşünceler oluşturur ve o şeyi öznel olarak tanımlarız. Her sanat eseri veya müzik parçası, farklı kişilere farklı değerler ifade edebilir. Yani bu kuramda algılama ve tanımlama kognitif temeller üstüne oturur (Bir karşılaştırma yaparsak, mesela psikanaliz, kitabın ön bölümlerinde gördüğümüz gibi motivasyonu ön plana çıkarır). G. Kelly'ye göre herhangi bir şeyin veya kişinin değerini saptamamız, repertuvarımızda biriktirdiğimiz "dosya"ların uygunluğuna göre oluşur. Çocuk erken dönemlerden itibaren, tanımladığı şeylerle ve kişilerle ilgili dosyalar oluşturur. Bunlar öznel yorumlardır. Eğer yorum yapmazsak, karşı karşıya kaldığımız bu karmaşık dünyada sadece algılarız ve üstümüze üşüşen duyusal uyaranların içinde kaybolur gideriz.[692]

[691] C.S. Hall, G. Lindzey (1970), *Theories of Personality*, John Wiley, New York, 1978; *Personality Development in Adulthood*, L.S. Wrightsman, Sage Publication, 1988'den alıntılanmıştır.

[692] Bu kaybolma durumu özellikle uyaran maddeler, psikostimülanlar tesiri altında, "kötü bir yolculuk" (*bad trip*) yapıldığında yaşanır. Psikozlarda da benzer durum müşahede edilir.

Mesela ev hayvanları ile büyüyen bir çocuğa bakalım. Kedi ve köpek, bu çocuk için ayrı mefhumlardır ve çocuğun her ikisinde de farklı duygusal rezonansları vardır. Başlangıçta bunlar "hayvan", sonra "dost hayvan", sonra da "değişik hayvanlar" alt dosyalarına kaydedilir. Hafıza bu tür dosyalarla doludur.[693]

Yani zihnimizi devasa bir arşiv gibi hayal edersek, orada yüz binlerce "dosya" kayıtlıdır ve biz dünyayı bu dosyalara göre tanımlarız. Kelly, ayrıca hepimizin bir bilim adamı gibi bu dosyaları sürekli geliştirdiğini, test ettiğini ve tekrar gözden geçirdiğini öne sürer. İnsan ilişkilerinde de bu durum geçerlidir ve bizler hep önce tanımlamaya, sonra öngörmeye ("bu kişi şöyle böyle yapacak" demeye) ve belki de ilişkiyi kontrol etmeye çalışırız. Yeni bir kişiyi gördüğümüzde, hemen "arşiv"e gideriz, benzer bir dosya buluruz ve o "dosya"yı okuyarak o kişiye bakarız, onu değerlendiririz (yani onun üzerine bir dizi yansıtma yaparız). Sempati, antipati vb. Kelly'e göre böyle oluşur.[694]

- **"Hayat Senaryosu" Yaklaşımı (*Life Script Approach*):** Eric Berne ve Claude Steiner tarafından geliştirilen bu kuram, hayatın ilk beş senesinde belirlenen senaryonun çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de oynanmaya devam ettiğini öne sürer. "Transaksiyonel Analiz", mutsuz çocukluk tecrübelerinin ve olaylarının hayat boyu kompülsif/itkisel bir biçimde tekrarlandığını savunur. Böylece bir "insan ilişkileri stratejisi" oluşturulur. Bu süreç, Aristoteles'in dramasına benzer; bir başlangıcı (*prologue*), doruğu (*climax*) ve felaketi (*catastrophe*) vardır. Berne ve Steiner'a göre herkes, bu "felaketten" kaçınmak için kendi senaryosunu, rolünü oynar. Ama ne yaparsa yapsın, kaçınılmaz sonuca doğru gider ve aksi tesir uyandırır.[695]

"Hayat Senaryosu" yaklaşımının bir diğer temsilcisi ise Karen Horney'dir. Horney'e göre nöroz, başkalarının gözünde aşırı beğenilme isteğinden kaynaklanır; ama kişi bu arada kendini unutur. İşte bu hayat dramı çerçevesinde çocuk, beğenilmeme kaygısından dolayı uzun vadeli bir hayat planı kurar. "Temel kaygı" (*basic anxiety*), potansiyel olarak tehlike dolu bir yer olarak hissedilen dünyada çocuğun kendini yalnız ve terk edilmiş hissetmesinden kaynaklanır; çünkü beklediği sevgiyi, ihtimamı, güveni, korunmayı, huzuru vb. bulamamıştır. Horney'e göre karmaşa (*conflict*), Freud'un iddia ettiği gibi insanın tabiatında doğuştan "programlanmış" bir hadise değil, sonradan zuhur etmiş bir süreçtir. Yalnızlığını ve çaresizliğini aşmak için insan, Horney'e göre üç değişik stratejiye yönelebilir:

---

693 Rahmetli babacığım, köpekleri, özellikle de yavru köpekleri çok sevdiği için, bendenizi "köpek" diyerek severdi. Bu hitabı duyan başka biri tabii ki garipseyebilir ama benim hoşuma giderdi.

694 Kelly bununla ilgili ilginç bir test de oluşturmuştur: Rol Kurgusu Repertuvarı Testi/*Role Construct Repertory Test* veya *REP Test*.

695 Steiner, babası tarafından terbiye edilmesi amacıyla hep kendi isteklerine değil de, babasının seçimlerine boyun eğdirilen küçük kız örneğini verir. Mesela kız, Noel için bir ayıcık ister; baba, kedicik alır. Sonunda küçük kız "eğer istemezsem, seçim yapmazsam istediğime belki ulaşırım" stratejisini oluşturur ve onun bu tarzı, gelecek hayatının tamamına da yansır, *bkz.* C.M. Steiner, *Scripts People Live*, Grove Press, New York, 1974, s. 69-70.

- **İnsana meyil etme:** Aşırı hâlde olursa, bağımlılık ve menfi manada "boyun eğme" davranışları meydana çıkar.
- **İnsandan geri çekilme:** "Yalnız kurt" hayat tarzı.
- **İnsana muhalif olma:** İnsanlar üstünde güç kurma ve hükmetme arayışları.

Normallik ise bu üç ilişki stilini entegre etmekten geçer.

2. Hayat Boyu Gelişim Evreleri Kuramı (*Stage Theories of Adult Development*): Gelişim, erken çocukluk ile sınırlı değildir; insan kademe kademe değişir. Erik Erikson'un sekiz tekâmül merhalesi, bu kuramı temsil eder.

Erikson Tekâmül Evreleri[696]:

1) Güven ve güvensizlik: Doğumdan itibaren
2) Özerklik ve utanç/belirsizlik: 18 ay-3 yaş arası
3) Girişim ve suçluluk: 3-5 yaş arası
4) Yapıcı girişim ve yetersizlik: 5-12 yaş arası
5) Benlik tanımlaması ve rol karmaşası: 12-18 yaş arası
6) Muhabbet/arkadaşlık ve yalnızlık: 18-25 yaş arası
7) Diğerkâmlık ve enaniyet/duraklama: 25-65 yaş arası
8) Kemal/bütünsellik ve çaresizlik

Erikson'un kuramının özelliği, insan hayatına yeni bir boyut getirmesidir. Mesela her merhale veya evre, bir öncekinin devamı olmayabilir, ancak aynı zamanda bir öncekine göre, radikal olarak değişik vasıfta olabilir (*qualitatively different*). Bu değişim, bir kriz tarafından tetiklenebilir veya hayati bir karar sonucunda meydana çıkabilir.[697]

Bu kuramın bir önceki "hayat senaryosu" kuramıyla farkı şudur: Öncelikle "kalıp", erken çocuklukta oluşmaz (temel güven ve güvensizlik hâlleri hariç). Ayrıca "hayat senaryosu" teorisyenleri, değişik yaşlarda yapmamız "gerekenleri" savunurken, Erikson kendiliğinden gelen bir sürece işaret eder. Ve son olarak da Erikson, **kişilik yapılanmasında** biyolojik ve ailevi tesirlerin yanı sıra toplumsal ve kurumsal tesirlere de önem verir.

3. Diyalektik Yaklaşım Kuramı: Gelişim ve gelişim amaçları hep devam eder. İnsan derûnunda birbirleriyle çatışma hâlinde olan temel ihtiyaçların gerilimini yaşar ve bu mücadele hiç bitmez.[698]

Irwin Altman ve arkadaşları, ikili ilişkileri diyalektik açıdan anlamaya çalışmışlar ve bir kuram oluşturmuşlardır.[699] Buna göre:

---

[696] Bu konuya *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabımızda kısaca temas ettik. (*bkz.* Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları, 2011, s. 47-48.)

[697] Mesela bir zamanlar tanıdığım bir üst düzey yönetici, İstanbul'u terk edip Bodrum'a yerleşmiş ve köy hayatı yaşamaya başlamıştı. Hayatını "rüzgâr gülleri" satarak kazanıyordu.

[698] Mesela Freud'un, id ve süperego arasında yaşanan gerilim kavramı, bunun bir örneğidir.

[699] I. Altman; A. Vinsel; B.B. Brown, "Social penetration and privacy regulation", L. Berkowitz (ed.),

- Kişilik, kontrolü kazanmak için çabalayan, karşıt değerli çift özelliklerin mücadele alanıdır. Kişilik gelişmesi, bu iki kutbu tatmin etme çabaları gibi görünür.
- Örnek verirsek bu iki kutup, mesela özerklik/bağımsızlık arayışı ile muhabbet/yakın ilişki ihtiyacı, birbirleriyle irtibatlı bir ikilibirliktir (paradoks olarak aynı anda var olurlar; söz gelimi hem özgür olmak hem de sevilmek ve sevmek isteriz).
- İki kutup arasında bitmeyen bir gerilim ve döngüsel rol değişimi vardır.
- Homeostaz'a (dengeye) hiç ulaşılmaz.
- Değişim, karşıt değerli güçlerin sentez yoluyla birleşmeleri ve yeni bir yapı oluşturmalarıyla mümkün olur. Mesela sevgi ve nefret birleşirse, ne eski manası ile sevgi ne de nefret kalır; yeni bir duygu sahneye hâkim olur. Bu yeni yapı, eskilerin izlerini taşısa da yepyeni bir oluşumdur (*higher order synthesis* - Adler, 1952).[700] Fakat yine de bazı asla bağdaşmayan karşıtlıklar da olabilir.

Diyalektik çift kutupluluk örnekleri şunlardır:

- İkili ilişkilerde açıklık/kapalılık
- İstikrar/değişim
- Ahenk/karmaşa
- Diğerkâmlık/saldırganlık
- Rekabet/iş birliği
- Ferdî bağımsızlık arayışı/pasif bağımlılık

Tekrar hatırlatırsak, diyalektik yaklaşımda bu zıtların çatışması hiç bitmez (hayat sahnesi kuramında hedef, dengeydi; Erikson ise ikilemin amacının, kişiyi karmaşadan çıkarmak olduğunu öne sürmüştü).[701]

Daniel Levinson ise "Kademeli Tekâmül Kuramı ve Diyalektik Yaklaşım"ın sentezini yapar ve dört ana kutuplaşmadan söz eder (bunlar mesela orta yaşlar için, orta yaş krizinin altyapısını oluşturur).[702]

- Düşkünlük (*attachment*)/ayrılık
- Yok etme/yaratıcılık
- Dişil/eril
- Gençlik/yaşlılık

Advances in experimental social psychology (cilt 14), Academic Press, New York, 1981; *Personality Development in Adulthood*, L.S. Wrightsman'dan alıntılanmıştır.

700 M.J. Adler, (Ed.) (1952), "The Great Ideas: A syntopicon of great books in the western world", *Encyclopedia Britannica*, Chicago; *Personality Develoment in Adulthood*, Wrightsman, s. 26'dan alıntılanmıştır.

701 K.F. Riegel (1976), "The dialectics of human development", *American Psychologist*, 31: 689-700; *Personality Development in Adulthood*, Wrightsman, s. 27'den alıntılanmıştır.

702 D.J. Levinson (1979), "Adult Development – or what?", *Contemporary Psychology*, 24: 727; *Personality Development in Adulthood*, Wrightsman, s. 27'den alıntılanmıştır.

Nefs Psikolojisine Göre Kişilik Yapılanması

Erken oluşum kuramı, yani hayatın ilk beş senesinde temellerin atılıp, sonra da bu temeller üzerine bir "nefs binası" inşa edilmesi görüşü, çok mertebeli nefs yapısı anlayışına ters düşer. Batı kaynaklı nefs yapılanma kuramları, sadece nefs-i emmâre'yi göz önüne aldıkları ve o "boyutta" veya katta sıkışıp kaldıkları için insanın "aşkın tekâmül potansiyeli"ne yeterince vâkıf olamazlar. Satranç benzetmesi yaparsak, Batı psikolojisi, bildiğimiz iki boyutta satranç hamleleri yaparken nefs psikolojisi, yedi katlı bir satranç oyununun varlığını öne sürer. Evet, nefs yapılanması, erken oluşum faktörlerinden etkilenir; ama bu sadece nefs-i emmâre için geçerlidir. İnsanın yapılanmasını ilk beş sene ile sınırlandırmak, muhteşem bir orkideyi kapalı bir cam fanus içinde büyütmeye benzer. Evet, ışık vardır ve su, gübre verilir ama cam sınırına ulaştığında orkide, fıtratına uygun olarak serbestçe gelişemez; çarpık, güdük bir hâl alır. Hayat Senaryosu Yaklaşımı da kısmen geçerlidir; ama insan, bulunduğu her nefs katında yeni senaryolar yazmaya muktedir bir varlıktır. Erikson'un (hayat boyu gelişim evreleri) kuramı, bizim anlayışımıza daha yakındır. Özellikle, yedinci evre olan diğerkâmlık/enaniyet ve sekizinci evre olan bütünsellik/çaresizlik, bize göre de insan tekâmülünün anahtar merhaleleridir.[703]

Ama aradaki fark, insanın "doğru hayat tarzı" sürdürmesiyle bu yedinci ve sekizinci evrelere daha çabuk ulaşma imkânıdır. Kendiliğinden, "vakti saati geldiğinde" devreye girebilecek bir durum olması yerine, bu yedinci ve sekizinci evreler, en erken yaşlardan itibaren eğitim sistemine entegre olmalı ve aktif bir şekilde teşvik edilmelidir. Son kuram

[703] *İng. Stage 7: generativity versus self-absorption and stagnation, stage* 8: ego in*tegrity versus despair.*

olan "Diyalektik Yaklaşım", bizim anladığımız manada da nefs işlevselliği üzerine çok ilginç veriler sunar ve üzerine tefekkür etmeye değer. Ama biz Irwin Altman'ın kuramını "yatay" olarak değil de (yani sadece nefs-i emmâre mertebesinde değil), "dikey" olarak yorumlarız. Evet, kişilik, karşıt değerli çift özelliklerin mücadele alanıdır; ama bu mücadele, "üst" ve "alt" katlar arasında cereyan eder (alt bilinçdışı/üst bilinçdışı). Ve kişilik gelişmesi, bu "iki kutbu tatmin etme" yoluyla değil, alt kutbun tesirinden kurtulma neticesinde zuhur eder. Bu karşıt değerlerin çatışmasında, -mesela yukarıda bağımsızlık/muhabbet örneğini vermiştik- değerler arasında niteliksel bir fark vardır. Muhabbet, her zaman bağımsızlığa göre daha üst bir konumdadır. Nefs-i emmâre'nin amacı bağımsızlık olabilir; ama nefs katlarında yükselindikçe, muhabbet güneşi, nefs-i emmâre'nin buzlarını eritir. Bu nedenle iki kutup arasındaki gerilim ve savaş kader değil, aşılması mümkün olan bir gelişim sürecidir. Dengeye (homeostaz'a) ulaşılır mı? Altman'ın müşahedesi doğrudur; mutlak homeostaz (huzur, barış, sükûnet, denge vb.) bu dünyada mümkün değildir. Çünkü insan, Rabbinin modeli üzerine yaratılmıştır. **"Kullu yevmin huve fî ş'en/O her an bir yaratmadadır"** âyet-i kerimesi[704], mutlak varlığın dinamik bir karakterde olduğunu bizlere tebliğ eder. Öyleyse hangi makamda olursak olalım, o ontolojik mertebe ile yetinmek, ilahî fıtrat düzenine ters düşer. Erme, aydınlanma, eğer nihai bir hedef olarak anlaşılıyorsa, aslında alıp verilen nefesin durması gibidir. Ve son olarak "Değişim, karşıt değerli güçlerin sentez yoluyla birleşmeleridir" deyişi de doğrudur. Tasavvufun bizlere öğrettiği "insanın esma yapısı" hakikati, nasıl ki kuantum fiziği, evrenin temel yapı taşlarını bizlere açıklıyorsa, benzer şekilde insanın da temel yapı birimleri olduğuna dikkatimizi çeker. Bu aşamada gelin, İbn Arabi hazretlerinden feyzalarak, varlığın beş mertebesine (hazarât-ı hams) kısaca bir bakalım. Mutasavvıfların dünya görüşüne göre, Hakk'ın Zat'ından Zat'ına tecellisinde hazır bulunuşunu (huzur) veya ontolojik bir ifade kullanırsak "var"oluşunu temsil eden, beş mertebeden söz edilir.[705]

Varlığın Beş Mertebesi

- "Zat" mertebesi. Burada Hakk, insan aklı ile tamamen bilinmez; mutlak sır durumundadır (Gayb-ı Mutlak veya Sırrü's-Sır).
- Sıfatlar ve isimler (esma) mertebesi. Bir adı da "Ulûhiyyet makamı"dır.
- Ef'âl mertebesi (işlevsellik). Bir adı da "Rubûbiyyet makamı"dır.
- Emsal ve Hayal mertebesi. Diğer adı "Âlem-i Misal"dir.
- Hisler ve müşahede mertebesi. Diğer adı "Âlem-i Şuhut"tur.

Bu sıralamanın bir özelliği, bir alt mertebede bulunan varlıkların, bir üst mertebeye göre sembol veya suret mesabesinde olmalarıdır. Ama varlığın bu beş mertebesi, kendi içinde yine de "organik" bir bütün oluşturur. Mesela en alt mertebe olan hisler ve müşahede

[704] *bkz.* Rahman Sûresi: 29.

[705] Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, çev. A.Y. Özemre, Kaknüs Yayınları, 2005, s. 28.

mertebesinde mevcut olan ne varsa, bunlar hayal mertebesinde olanların sembolleri; hayal mertebesinde ne varsa bunlar da ilahî sıfat ve isimlerin sembolleridir. İlk üç mertebe tamamen manevi mertebelerken, dördüncü mertebe ara âlem, beşinci ve son mertebe ise sıradan duyularımızla algıladığımız maddi âlemdir. Modern fizikle, özellikle de hologram kuramı ile karşılaştırdığımızda, her alt mertebe, bir üst mertebenin holografik olarak yansımış hâli gibidir. Yani asıl olan üst mertebe, hayalî olan ise alttakidir. Mesela sıradan duygularımızla algıladığımız bu dünya, bu kurama göre aslında gerçek değil, "gölge" veya rüya mesabesindedir.

İnsanlar rüyadadırlar, öldüklerinde uyanırlar. [706]

Bir yerde olan her yerde, her yerde olan hiçbir yerdedir. (Hz. Mevlânâ)

Holografik yansıtmada, özel bir metot kullanarak lazer ışını ile kazanılmış bir negatif film, tekrar lazer ışını ile uyarıldığında, fotoğrafı çekilmiş bir nesneyi, mesela bir gülü, tekrar üç boyutlu olarak karşımıza çıkarır. Yansıtılmış imge sanki "sahici" gibidir. Bu kuramdan yola çıkarak evren ve insan üzerine orijinal görüşler oluşmuştur. Kısaca açıklayalım...

1982 yılında Paris Üniversitesi'nde fizikçi Alain Aspect ve ekibi, bazı özel durumlarda elektron gibi atomaltı parçacıkların, aralarındaki mesafe ne olursa olsun (ışık yılları bile olabilir) birbirleri ile anlık temas hâlinde olduklarını ispat eder.[707] Daha didaktik olsun diye şöyle bir misal verelim: İki cüce düşleyelim; birinin başında kırmızı külah, diğerinin başında yeşil külah olsun.[708] Ve bir kural gereği bu farkın sabit kalması gerektiğini kabul edelim. Bu parçacıkları ışık hızı ile birbirlerinden uzaklaştırdığımızda, bir cüce külahını değiştirdiğinde, mesela yeşil yerine kırmızı giydiğinde, diğeri de aynı anda, farkın sabit kalması için kırmızı yerine yeşil giyer. Yani ikisinin arasında ışık hızını aşan bir başka bağlantı var demektir, mesafe ne olursa olsun "cüce"ler birbirleriyle irtibat hâlindedirler.[709]

Tabii bu deney üzerine tefekkür edildiğinde, evren üzerine çok şaşırtıcı sonuçlar çıkar. Nesnel gerçeklik (*objective reality*) yoksa, evrenin ilk görünüşteki masif maddesel yapısı aslında bir hayaldir. Ve bize sonsuz gibi gelen evren, özüne baktığımızda muhteşem bir devasa hologramdır.[710]

[706] Bu sözün hadis-i şerîf olma ihtimali var, kaynak bulamadık. Başka bir rivayete göre bu sözün Hz. Ali (ra)'ye ait olduğu belirtilirken, Şa'rânî, *Tabakât*'ında bu sözü Sehl et-Tüsterî'ye nispet etmiştir (Aclûnî, *Keşfü'l-Hafâ*, s. 312).

[707] A. Aspect, P. Grangier ve G. Roger, "Experimental Realization of Einstein-Podolsky-Rosen-Bohm Gedankenexperiment: A New Violation of Bell'sInequalities", *PhysicalReviewLetters*, cilt. 49, sayı. 2, s. 91–94 (1982).

[708] aslında biri +, diğeri - yüklü iki izotop da olabilir.

[709] Böylece A. Einstein'ın "Hiçbir iletişim, ışık hızını geçemez" kuramı geçersiz olur.

[710] Londra Üniversitesi'nden David Bohm'un yorumu.

Hologramın bir başka özelliği ise, her parçasının, tüm resmin enformasyonunu ihtiva etmesidir. Yani negatif filmden bir parça kesip lazer ışınları ile aydınlatırsak, "gül" yine karşımıza çıkar. "Her parçada tümcellik" tezi ise (*whole in every part*) bilimde bir devrim yapar. Batı bilimselliği, redüksiyonizm/indirgemecilik üzerine kurulmuştur; her ne olursa olsun bir şeyi anlamak için parçalara bölüp anlamaya yönelinir. Ama burada tam tersidir; tümden hareket ederek parçaların analizine yönelme vardır. Bu durumda eğer evren holografik bir yansıtmaysa, hologramı bölmek, bizi onun yapısal birimlerine götürmez, sadece daha küçük hologramlar oluşur ("gerçek" gülü parçalara ayırıp mikroskop altında izleyebiliriz; ama holografik yansıtmasını, yani hayalini bölemeyiz). Bu durumda Bohm, yukarıda verdiğimiz misaldeki parçacıklar için şöyle bir yorum yapar:

> Aslında bu parçacıklar birbirlerine sinyal göndermezler. Ayrı oldukları fikri, başından beri bir yanılsamadır.[711]

Her şeyin birbiri ile iç içe olduğu bir evren üzerine tefekküre devam edersek, zaman ve mekân bile sorgulanır hâle gelir. Öyle ya, her şey birbiri ile iç içeyse, mekân nerede kalır? Ve o mekâna bağlı olan zaman... Evren dediğimiz bu süper hologramda geçmiş, bu an ve gelecek bir arada var olur.

Bohm'un hologramdan hareket ederek öne sürdüğü fikirler, evren ile sınırlı kalmaz. Bir başka araştırmacı, Stanford Üniversitesi'nden nörofizyolojist Karl Pribram, merkezî sinir sistemi (insan beyni) üzerine tefekkür etmeye başlar. Pribram, beyindeki hafıza depolama modellerini araştırır.[712, 713]

Hologramdan esinlenen Pribram, hafızanın beyin nöronlarında (hücrelerinde) depolanmış bir bilgi birikimi olmak yerine, tüm beyni tarayan sinirsel uyarı örüntüleri (*patterns of nerve impulses that crisscross the entire brain*) olduğunu öne sürdü. Bu durum tıpkı lazer ışınının tüm film negatifini tarayıp holografik bir üç boyutlu şekil oluşturmasına benzer. Pribram, bu araştırmalar sonucunda beynin hologram prensibine göre işlevsellik gösterdiğine kanaat getirir. Ayrıca merkezî sinir sisteminin depolama kapasitesi ile alakalı bir başka ilginç gözlem daha yapar: Hologram oluştururken

[711] Bohm ilginç bir benzetme yapar: İçinde bir balık olan bir akvaryum düşünün; iki kamera, biri önden, diğeri yandan bu balığı çekime alıyor olsun. Ve aynı balığı gördüğünü bilmeyen bir izleyicinin önüne iki ekran konsun. Her kamera başka bir televizyon ekranına bağlıysa, balık tabii ki farklı farklı görünür. İzleyici başta iki balık gördüğünü sansa bile, bir süre sonra izlediği hareketlerden dolayı karşısında tek balık olduğunu anlar (yani iki görüntünün arasında belirgin bir korelasyon fark eder).

[712] Karl H. Pribram, "The Implicate Brain"; B.J. Hiley ve F. David Peat (eds), *Quantum Implications: Essays in Honour of David Bohm*, Routledge, 1987'den alıntılanmıştır; *a.g.y.*, "Holonomic Brain Theory," *Scholarpedia*, 2(5):2735, 2007, http://www.scholarpedia.org/article/Holonomic_-Brain_Theory.

[713] 1920'lerde bir başka araştırmacı Karl Lashley, fare beyinlerinin hangi bölümlerini cerrahi yöntemle çıkarırsa çıkarsın, farelerin kompleks davranış modellerini unutmadığını gözlemlemişti. Sanki hafıza, beynin her yöresinde depolanmıştır. *bkz.* Karl Lashley (1943), "Studies of Cerebral Function in Learning", *Journal of Comparative Neurology*, cilt 79; Jack Orbach (1998), *The Neuropsychological Theories of Lashley and Hebb*, University Press of America, ISBN 0-7618-1165-6.

negatif film üzerine yönlendirilen lazer ışınlarının açıları değiştirilirse, aynı filme üst üste değişik yüklemeler yapılabilir. Bu şekilde 1 cm^2 alan üzerine 10 milyon bit enformasyon sığdırılır.[714]

Eğer beynin holografik yapı kuramı doğruysa, birbiri üzerine bir ömür boyu yüklediğimiz değişik bilgilerin nasıl mümkün olabildiği anlaşılır. Diğer bir ilginç müşahede ise, insan beyninin, algıladığı milyonlarca dalga boyu arasında nasıl seçim yapabildiği sorusudur. Bilindiği gibi, duyu organları vasıtasıyla insan, sürekli bir frekans yağmuru altındadır. Burada da hologramların özel bir yeteneği devreye girer. Nitekim hologram, kodlama ve geri kodlama konularında üstün verim sağlar. İlk bakışta anlamsız gibi gelen bir dalga boyu "gürültüsü", hologram "merceğinden" geçtikten sonra, anlamlı bir resim/imge hâline dönüşür.

Bir de Pribram'ın "beynin holografik modelini" bir üstte zikrettiğimiz Bohm'un "holografik evren kuramı" ile birleştirirsek, daha da şaşırtıcı sonuçlara ulaşırız. Evren, hologram olması nedeniyle ikincil bir gerçeklikten (yani aslın hayalî bir gölgesinden, yansıtmasından) ve bir dizi iç içe geçmiş dalga boyundan oluşuyor; ama oradan gelen uyaranları algılayan insan beyni de holografik bir yapı!.. Beyin, tüm bu frekans karışımından bazılarını seçiyor ve matematiksel olarak onları duyusal algılama hâline getiriyor. Peki, bu durumda objektif gerçeklik dediğimiz şey nedir? İnsan, dalga boyları okyanusunda yüzen bir alıcı ve gerçeklik veya hakikat dediğimiz neyse, evren süper hologramının küçük bir kesiti... İşte bu bilmeceye Batılı bilim adamları, "holografik paradigma" adını verirler.[715] Ama bu çift inkâr (evren hayal, insan hayal), aslında bir abese irca/saçma olana indirgemedir (*reductio ad absurdum*). Hâlbuki İbn Arabi hazretlerinin kozmogonisinden (evrenin doğumu) hareket edersek, kendi kuyruğunu ısırmış yılan mantığından kurtulup ilk kaynakla temas eder ve hologram kuramının aslını kavrarız.

Kur'an-ı Kerim'de zikredilen 99 isim vasıtasıyla Rabbimiz, kendisini zaman-mekân açısından şöyle tanımlar: el-Evvel (varlığının başlangıcı yoktur, ezelidir), el-Âhir (varlığının sonu yoktur, ebedîdir), ez-Zâhir (görünendir), el-Bâtın (görünmeyendir). Yani üzerine tefekkür edersek, Rabbimiz bize "Ben 'hologram' değilim, eğer bu rüyalardan uyanmak istiyorsanız Ben'i bilin, tanıyın ve Bana uyun" diyor. Ne için? "Kendinizin de Benim gibi olduğunu idrak etmeniz için." Ve bu muhteşem hakikati ifade eden, en kısa ve öz zikir[716] kelime-i tevhid'dir.

---

[714] İnsan beyninin bir ömür boyu yükleyebileceği enformasyon miktarı 10 milyon bit'tir (bit: binary digit, bilişimde kullanılan birim).

[715] *The Holographic paradigm is the employ of theories/concepts utilizing holographic structures with the vision that such may lead to a unified understanding of consciousness and the univers, bkz.* Christopher A. Tucker, *The Holographic Paradigm and Its Adaptation to Psychological Anthropology*, Paradox Technologies, Modesto, California, chris.tucker@paradoxtechnologies.org

[716] hatırlama manasında.

Lâ ilâhe illallah[717]

Gelin şimdi yukarıda temas ettiğimiz holografik evren mefhumunun değişik kademelerine bakalım. Tasavvufa göre, ilk holografik yansıtma, Rabbimizin Zat mertebesinden, isimler ve sıfatlar mertebesine olur. Yani bilinmez bir hazine olan mutlak hakikat, bilinmek ister ve ilk tecellisini yaratır (ilk yansıtma). İkinci yansıtma, bu isimlerin münfail (pasif) hâlden çıkmaları ve işlevsellik kuvvesi kazanmalarıdır (ef'âl). Mesela el-Vedûd (sevginin olabilecek en saf hâlini yaşayan Rabbimiz), o sevgiyi ve muhabbeti dalga dalga tüm evrene yansıtır.[718] Üçüncü yansıtma, hayal veya misal mertebesidir. Bu mertebede Rabbimizin bazı tecellileri, artık sıradan insan aklıyla da, hayalî de olsa ulaşılabilir hâle gelmiştir.[719]

Dördüncü ve son yansıtma ise, hislerle bu evrenin algılandığı "Şuhut" (nazar, görüş) mertebesidir. Bu durumda en alt konumda olan insan, "edna" (en aşağı, alt âlemde) varlığını sürdürür ve yoğun sisler içinde kaybolmuş gibi, ne kendinin ne de evrenin hakikatine vâkıf olur. Tasavvuf, özellikle Hz. Mevlânâmız, bu durumdaki insana "gölge varlık" der.

> Bu karmakarışık olan dünyada biz kim oluyoruz? Biz birer gölge varlık olmaktan, birer hiçten ibaretiz. Hiçbir harfle birleşmeyen, hiçbir nokta almayan elif gibiyiz. Bizden zuhur eden her hareket, her hâl, O'nun esma ve ilahî sıfatlarının tecellisidir.
>
> Dünyanın rüya olduğunu sen bir bilgi olarak duydun, taklitle kabul ettin de, papağan gibi hiç heyecan duymadan; "Dünya bir rüyadır." diyorsun. Hâlbuki arifler; peygamberin haber verdiği bu hakikati kendileri gördüler, ona göre bu habere uyarak yaşadılar.
>
> Sen yalnız geceleri uyumuyorsun ki, gündüz de uykudasın, rüya görüyorsun. Sen aslında bir gölge varlıksın; gölge teferruattandır. Asıl olan ay ışığıdır; yani sen de dâhil, kâinat, bütün varlıklar gölge gibidir; asıl var olan Cenâb-ı Hakk'tır."[720]
>
> ...
>
> "Sen şimdi içinde bulunduğun vücuttan, varlıktan kork! Aslında sen bir gölge varlıktan, bir hayalden ibaretsin; o hayalin de hiçbir şey değil, sen de hiçbir şey değilsin.
>
> Ne şaşılacak şey: Hiçbir şeyi olmayan, hiçbir şeyi olmayana âşık olmuş; hiç var olmayan, hiç var olmayanın yolunu kesmiş.
>
> Bu hayaller ortadan kalkınca, aklının ermediği şeyler sana apaçık görünür."[721]

Fakat rahmeti sonsuz olan Cenâb-ı Hakk insana, rüyadan uyanması, sislerden kurtulması, hologram labirentinden çıkması için gizli, sırlı bir geçit sunmuştur. Buraya kulluk

---

[717] Büyüklerimizden duyduğumuz kadarıyla, dil ne zaman ihlasla "lâ ilâhe illallah" dese, kalp de "Muhammed er-Resûlullah" dermiş.

[718] **"Rahmetim gazabımı geçti."** (Hadis-i kudsi, bkz. s. 108, dipnot: 185)

[719] Bu mertebe bizim "üst bilinçdışı" diye tanımladığımız bilinçdışı kategorisi, âlem-i misal'e tekabül eder.

[720] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî,* cilt 3, beyit 1730.

[721] *a.g.e.,* cilt 6.

bilinci şerefine ermiş olanlar kadem basabilir ve secde ile birlikte doruk hızına ulaşan bir yolculukla, hologram âleminden kurtulunur. *Matrix*'ten[722] çıkılır.

İbn Arabi hazretlerinin kendi eseri olan *Fusûsu'l Hikem*'den feyzalarak, bu mertebeleri aklımız aldığınca, erenlerin himmetine de sığınarak idrak etmeye devam edelim.

Her şey dipsiz bir karanlıkta başlar, İbn Arabi (ks) buraya "Âmâ" adını verir. Bu karanlık, bizim yaşadığımız düalizm âlemindeki ışığın karşıtı olan karanlık gibi değildir. Belki şu paradoks cümle bunu açıklar: "Gece yarısı apaydınlık, gündüz kapkaranlık." Yani bildiğimiz tüm kavramların ters yüz olduğu, silindiği bir âlem âmâ... Hayret ki biz yine de müşahede etmeye devam ediyoruz!

Rabbimiz bu hâlinde ebedî bir sükûn içindedir, en küçük bir hareket bile yoktur. Bu mertebeye ehadiyyet mertebesi adı verilir. "Ehad", daha önce de belirttiğimiz gibi, tüm akılla anlaşılmazlığına rağmen, Rabbimizin "bilmeden bilmemizi" irade buyurduğu bir makamdır.[723, 724]

Mutlak varlık "bilinmeyi" murat ettikten hemen sonra hakikatten uzaklaşılır, esma ve sıfatlar mertebesine geçilir. Bu mertebede "Ehad", "Vahid" ismini alır. Ehad, sayılar ötesi mutlak "Bir" iken, "Vahid" düalizm âleminin sayılarının "bir"idir. Esma (yani ilahî isimler) ve sıfatlar, Hakk'ın belirginleşmesinin (tecellisinin) sonsuz sayıdaki mümkün ya da mümkün olabilecek suretler için kullanıldığı bir ifade tarzıdır. "Başka bir deyişle, Esma ve Sıfatlar, âlemde, Hakk'ın hâzır ve kaim olduğu sonsuz sayıdaki bağıntı ve nispetlerin bir sınıflandırmasıdır."[725]

Esma ve Sıfatlar Mertebesi

Yine haddimizi aşarak âciz bir mecaz (benzetme) yaparsak, esma (isimler); holografik evren ve insanı oluşturan, değişik frekanslardaki lazer ışınları gibidir. Bu esma ve sıfatlar, Hakk'ın kendinde bilkuvve (potansiyel olarak) kaim olduklarında, a'yân-ı sâbite (sabit asıllar veya tasavvufa göre arketipler) adını alırlar. Somut olarak gerçekleştiklerinde ise bilfiil mevcut olurlar. Eğer yine âcizane bir benzetme yapacak olursak, Rabbimiz "Ehad" hâlinde hiçbir fiziki benzetmeye sığmaz. Ama ilk tecelliyi sinema makinesinin ışık kaynağına benzetebiliriz; film şeridi sabit asıllar, yani a'yân-ı sâbite, perdeye yansıyan spektral ışık frekansları da esma'dır. Şimdi gelin, esma'nın özelliklerine bakalım:

---

[722] İnsanları sanal dünyaya hapseden gücü konu alan *Matrix* isimli filme atıfta bulunuluyor. (e.n.)

[723] Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, çev. A.Y. Özemre, Kaknüs Yayınları, 2005, s. 46.

[724] Secdede üçüncü "*sübhane Rabbiyel âlâ*"dan sonra sükût hâlinde kaldığımız o küçük zaman dilimi (genelde birkaç saniye sürer) -eğer namaz hakkıyla eda edilebilinirse- ben-sen uçurumunun mümkün olduğunca aşıldığı bir tevhid hâlidir. Namazda "durak"lar çok önemlidir. İki aksiyon hâli arasındaki o kelimelere sığmayan muhteşem an, bizi zaman/mekân ötesine götürür, bir manada ölürüz.

[725] Toshihiko İzutsu, *a.g.e.*, s. 70.

- Sayıları sonsuzdur (sembolik olarak 99+1 diye ifade edilir. 1, ism-i âzamdır, yani büyük isimdir).
- İsimler, âlemle Rabb arasında ara konumda olan bir "mercek" gibidirler. Alt âleme yönelik tecellide, Rabbimizin özel bir vasfını, suretini yansıtırlar (veya ışığı geçiren bir mercek gibi, vesile olurlar). Ama sonsuzluğa bakan yönleriyle Hakk'ın Zat'ı ile özdeştirler (yani merceğe ters yönden bakabilseydik, Zat'ın nurunu müşahede edebilirdik). Bu manada "Tek Olan Hakk'ın" âleme (evrene) olan nispetleridir (bağıntılarıdır).
- İsimler arasında mertebe farkı vardır. Yüksek bir isim, kendinin altında olan bütün isimleri zımnen (örtülü olarak) ihtiva eder (kapsar).
- Ama diğer yandan da her ilahî isim, nefsinde (özünde) bütün ilahî isimleri ve bunların özelliklerini taşır (yukarıda temas ettiğimiz hologram kuramına dikkatinizi çekerim). Yani mesela Zâhir (görünen) ve Bâtın (görünmeyen), Evvel (önce) ve Âhir (sonra), aslında Hakk'a bakan yönleriyle özdeştirler. Ama holografik evrende temelden ayrı gibi görünürler. "Hayaldeki Hakk", yani âlem (holografik psödo-gerçeklik) somut bir surette kuvveden fiile çıkmış olan ilahî isimlerin tümünün toplamından ibarettir. Buradan kozmoloji açısından çıkarabileceğimiz hayret verici sonuç, evrenin her bir zerresinin, evrenin tümü olduğu gerçeğidir!
- Kâşânî'ye göre, "İlahî isimlerin her biri kendi anlamını teyit eder, fakat bir ismin teyit ettiği, daha o anda, kendine has anlamını teyit eden zıt bir isim tarafından ret (ve inkâr) olunur..." Yani aşağı âlem olan dünya, fizik diliyle ifade edersek, + ve – değerli olan birimlerden yaratılmıştır. Bu hakikat, fiziki dünya için olduğu kadar, nefs yapısının muhtevası olan duygular ve manevi değerler için de geçerlidir. Bir örnek verirsek, insanda hem Kahhâr ismi (yok eden, kahreden) hem de Afüv (affeden) ismi bilkuvve vardır. Fakat serbest iradesini kullanan insan, seçim yapma imtiyazına sahiptir. Kendine bir haksızlık yapıldığında cevabı, şiddet kullanmak veya affetmek olabilir. Yine Kâşânî'nin açıklamasına devam edersek: "...Bu doğrudur; zira zaman zaman her insan kendi kendine (kötü) bir şey yapmak istediğini ve buna niyet ettiğini söyler de, başka bir saik dolayısıyla bundan alıkonulur. Bunun gibi bir hâlde insanın kendisi, nefsinin kendine söylediği şeyin dinleyicisi olur ve icraat bakımından tereddüte düştüğü vakit de nefsinde faaliyet gösteren zıt hassaların bilincine sahip olmuş olur. Böyle bir insan, aynı anda hem konuşan hem dinleyen olur ve yine aynı anda hem emreden hem de yasaklayan olur. Üstelik insan bütün bunlara âriftir de! Ve Can'ının[726] tek ve aynı olmasına rağmen akıl, vehim, nefret, arzu vb. gibi fiilleri yönetici unsurların ve melekelerinin kuvveti aracılığıyla insan, nefsinde bütün bu zıt hassaları izhar ve cem etmektedir. Böyle bir insan, isimlerden ileri gelen zıt veçheleri ve hassaları itibarıyla (ezelî ve ebedî olarak Bir ve Tek) olan Hakk'ın bir suretidir."[727]

[726] Orijinal metinde "ruhunun, zatının" tabiri geçiyor, biz "Can"ının tabirini daha uygun buluyoruz.

[727] Toshihiko İzutsu, *a.g.e.*, s. 120.

- İsimler, celâl ve cemâl isimleri diye iki ana kategoride toplanabilir. 99 isimden sadece yedisi celâl ismi diye nitelendirilebilir (Kahhâr, Kâbız, Müzil, Mümît, Müntakîm, Muksit, Dârr). Kişilik gelişiminde celâl/cemâl dengesi çok önemlidir. C.G. Jung bahsinde sözünü ettiğimiz animus/anima kavramları, bir bakıma celâl (animus) ve cemâl (anima) isimlerinin tecellisidir. Yani gerek kadın, gerekse erkekler için, önce isimlerin zıtlıklarının aşılması, sonra da cemâl ağırlıklı bir varoluşa geçiş, kemalin (olgunluk) gerekliliğidir.
- Bütün isimler ezelde insana emanet edilmiş olmalarına rağmen, her insanın bir büyük ismi, "ism-i âzam"ı vardır. *Fusûsu'l Hikem*'de İbn Arabi hazretleri (ks), herhangi bir varlıkta zuhur eden herhangi bir özel ismin, o varlığın Rabbi (mürebbi, terbiye eden manasında) olduğuna işaret eder.[728]
- Bütün ilahî isimlerin kuvveden (potansiyel olarak var olma hâlinden) fiile çıkmaları mümkündür. Ama bu tecelli, sadece "yaratılmışların en hayırlısı" olan insanda mümkündür ve bu özel insana "insan-ı kâmil" denir. Olağan, sıradan insanlarda isimler, kısmi olarak tecelli eder. Daha az sayıda isim tecellisi ise cansız varlıklara mahsustur.

"Esma" veya isimler analizi ile nefsin tasavvufî zaviyeden yapısal özelliğini gördük. Peki bu yapı, kişilik üzerine nasıl tesir eder? Öncelikle temel içgüdünün birlik/bütünlük arayışı olduğunu, tevhid içgüdüsü (*oneness instinct*) olduğunu hatırlayalım. Kendinin bilincinde olan akıllı varlıklar, hep daha büyük bir birliğe ulaşmak ümidiyle birbirleriyle birleşmeyi şiddetle arzularlar. 4 ilişki kategorisinin özünde de bu iştiyak yatar.[729]

Ama iki "damla"nın birleşmesi yetmez. Amaç "deniz"e ulaşmaktır. Her cüzi birleşmenin ardında külli birleşme umudu yatar. Bu nedenle insan tatminsizdir. O zaman insanın temel çelişkisi bölünmüş, parçalanmış olan bir âleme indirilmiş olmasına rağmen, yine de bu bölünmüşlüğe olan isyanıdır. Çünkü derûnunda tevhidin özünü, Rabbinin "Ruh"unu taşır.

Rabbimiz böyle irade buyurmuş ve insanın zahirini düalizm kanunlarına göre yaratmıştır; hem maddi hem de manevi yapımızın alt birimleri, + ve - , yani karşıt değerlerdir. Bu bölünmüş, parçalanmışlığı daha hayattayken aşabilmek, insanın en yüce imtihanı ve aynı zamanda da kurtuluşudur.[730]

---

[728] Ebu'l Alâ Afifî, *Fusûsu'l-Hikem Okumaları İçin Anahtar*, çev. E. Demirli, İz Yayıncılık, 2002, s. 175.

[729] İnsan doğduğu andan itibaren diğer insanlarla birleşmek ister. Maddi dünya ilişkilerinde "sahip olma", bir manada madde, nesne, eşya neyse, onunla sembolik birleşmeyi temsil eder. İnsan yine hayatın başından beri kendi aslına, yani "Can"ına hasrettir. Son olarak aşkınlık arayışı, görünenin ötesi ile de buluşma, birleşme ümididir.

[730] I. Yalom'un *Varoluşçu Psikoterapi* kitabında, son sorular bahsinde temas ettiği ölüm, özgürlük, bağımlılık ve anlam mefhumlarına ilişkin olarak, insanın mesela bir yandan özgür olma arayışları varken, bir yandan da bağımlı olma isteği söz konusudur.

İşte genç insan, ergenlikten hemen sonra genelde "bilmeden", bir iç süreç olarak nefsinde bu çatışmayı yaşar. Nefs-i emmâre ve bodrum katları, zıtların savaş alanı gibidir ve "aşağılara" doğru indikçe zıtlık artar. Alt bilinçdışı, kaotik bir zıtlıklar savaşının sürüp gittiği, "karanlık" bir âlemdir. *(bkz.* Resim 16: Pieter Bruegel: "Parçalanmış Âlem")

Bu durumda kişiliğin hayatın başlangıcındaki ilk imtihanı, kendi içindeki kaosu, düalizmi olabildiğince aşabilmesidir. "Ev" temizlenmeden tekâmül (nefs tezkiyesi) olmaz. Burada kıran kırana bir mücadele verilir. Kendi "ev"imizde, özellikle bodrum katların varlığı fark edildiğinde, insanın önüne iki olasılık veya seçim çıkar. Birincisi, "Ben sadece onlar değilim, olamam" şuuru ile yeni, daha bütüncül, daha ahenkli, daha istikrarlı bir "alt kişilik" inşa etme arayışları olabilir.[731] Yani kişi, komplekslerine teslim olmaz ve alt âlemi ile kendisi arasına âdeta bir duvar örer, nispeten dengeli bir hayat sürdürür. Evet kaos, karmaşa yine orada bir yerlerdedir ama gürültüsü uzaktan gelir.

İkinci ihtimal ise, yapılandırılan rolün, persona'nın, değişik oranlarda alt bilinçdışının tesiri ile meydana çıkmasıdır. Savunma mekanizmaları işe yaramayabilir ve hayat sahnesinde menfi özelliklere sahip bir rol veya roller, seneler boyu hükmünü sürdürür. İşte bu kendisi olamamaya, kendi "ev"inde yabancı gibi yaşamaya nöroz denir. Bu durumda "ev"in sahibi, ev halkı ve hizmetkârlar (alt bilinçdışı sakinleri) üzerinde otorite kuramamış ve ev, her "deli"nin istediğini yapabildiği bir tımarhaneye dönüşmüştür. Ve her "deli"nin kendine has bir huyu vardır. Bu huy, bir kişilik özelliğidir ve daha ağır patolojilerin temelini teşkil eder. İleriki bölümlerde sizlere daha ayrıntılı olarak bazı kişilik tiplemelerini sunacağız.

İnsanın fıtri yaradılışı sebebiyle, bir yönü zayıf da olsa aslı, özü iyidir. Evet, insan zayıftır[732] ve kaosa eğilimi vardır; ama insanın kötülüğü, iyilik potansiyeli ile kıyaslanırsa ışığa karşı gölge nispetindedir.

Bu durumda insan, karanlık bir deniz (alt bilinçdışı) ve "gökler" (üst bilinçdışı) arasında ara konumdadır. Aldığı kararlarla ya batacak (alt bilinçdışı komplekslerinin, gölgelerinin hükmü altına girecek) ya da "ağırlıkları" atıp göklere doğru yükselecektir. Karar çok zordur, kaos çekicidir ve her adımda bir tuzak, bir imtihan vardır. Fakat bir yandan da nefs yapısı gereği aklıselim, vicdan, levvâme görüşü, şartlar ne olursa olsun kısmi de olsa hep devrededir. Rabbinden gelen işaretler, uyarılar, anlamlı rastlantılar, rüyalar, sürekli bir yayın gibidir. Kalp "çanak anteni", bu yayını sürekli alır ve kaydeder. Ama bir yandan da dünya "medya"sı yayındadır. Zihin de bu yayınları kaydeder.

---

731 Mesela genç insan, süblimasyon (letâfet kazandırma) savunma mekanizması ile alt bilinçdışındaki kaos ve tenakuzu kabul edilir hâle getirmeye çalışır. Kesip biçmek isteyen potansiyel katil, cerrahlık mesleğini seçebilir; yakıp yıkmak isteyen piroman, itfaiyeci olur; çalıp çırpmak isteyen hırsız arketipi, bankacı veya borsacı hâline dönüşebilir.

732 **"Allah yüklerinizi hafifletmek ister; zira insan zayıf yaratılmıştır"**, *bkz.* Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Nisâ Sûresi: 28, s. 141.

Âlemden iki zıt ses gelmektedir... Bakalım sen hangisine istidatlısın? Biri iyi kişilere hayattır... Diğeri kötü kişilere hile!..[733]

Orta Çağ'da işkence metodu olarak, insanı ayaklarından ve kollarından iki ata bağlayarak zıt istikametlerde çektirirlermiş. Aynı işkenceyi içinde yaşadığımız bu hasta çağda, özellikle genç insanlar yaşarlar. İçindeki kaostan kurtulmak, sağduyusunun yardımı ile güçlü, istikrarlı, tekâmül yolu açık bir kişilik yapısı kurmak isteyen genç insan, Aydınlanma -sözde- medeniyet kurumları, medya imparatorlukları ve **bazı etkin basın yayın organları** tarafından (tv, internet, yazılı basın, Hollywood film endüstrisi, ahlaksız sanat ve reklam endüstrisi vb.) âdeta ters istikamete, alt bilinçdışının karanlık âlemine çekilmek istenir, kronik bir şekilde zehirlenir.

Aydınlanma hezeyanı temelleri üstünde oturan Batı medeniyeti, sanki kendi kendine ve bu arada tüm dünyaya savaş açmıştır. Bu kendini yok etme davranışının (*autodestruction*) tarihî meta analizini ileride sizlere sunacağız. Ama görünen şu ki, kendi evlatlarını canlı canlı yiyen mitoloji tanrısı Satürn gibi, bilerek veya bilmeyerek kendi geleceğimizi yok ediyoruz. (*bkz.* Resim 1: Paul Rubens, *Oğlunu Yiyen Satürn*)

İşte bu şartlar altında hayati kararlar alma durumunda olan genç insanları, hem daha aktif olarak korumalı hem de doğru ile yanlış arasındaki farkı görebilmeleri için eğitmeliyiz.[734]

[733] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*, MEB Yayınları, cilt IV, beyit 1622-23.

[734] Doğru ile yanlış arasındaki farkı gösteren evrensel referans sistemleri, Kur'an-ı Kerim ve "Yaşayan Kur'an" olan Efendimiz Hz. Muhammed'in (sav) sünnet-i seniyyeleridir.

Kişilik Yapısı ve Medyatik Zehirlenme

Psikolojik parametreleri gösteren istatistiklere baktığımızda, modern çağda yıldan yıla artan, dehşet verici boyutlarda bir yozlaşma (alt bilinçdışı aktivitesi artması) müşahede ediyoruz.[735]

Ne oldu da insanlık, özellikle de genç insanlar bu hâllere düştü? Bu sorunun cevabını ararken kitle iletişim araçlarının, yani medyanın büyük sorumluluk taşıdığına inanıyoruz. Bir tarz medya, alenen insanları zehirliyor, nefs sağlığını bozuyor, dengeleri altüst ediyor. 4 ilişki kategorisinden örnekler vererek bu olumsuz tesirlere bakalım.

Birinci Kategori: İnsan-İnsan İlişkileri

İnsan insana nasıl, hangi yollardan zarar verebilir? Önce dolaysız ilişkilere bakalım.

- Fiziki şiddet kullanma: dövme, darp etme, özgürlüğü zorla kısıtlama vb.
- Sözlü şiddet kullanma: Hakaret, küfür, alay, istihza, kusuru yüze vurma vb.

Dolaylı ilişkilerde zarar verme yolları (direkt olarak muhataba değil de bir üçüncü kişiye ikinci kişinin olumsuzluklarını anlatma):

- Üçüncü kişilere kişilerin gerçekte var olan kusurlarını aktarmak (gıybet, dedikodu).
- Üçüncü kişilere gerçekte olmayan kusurları yalan yere aktarmak (iftira).

[735] İstatistikler için *bkz.* Önsöz, s. 13-14..

Kişiler hakkındaki olumsuzlukları kimseye aktarmama, ama kendi içinden geçirme:

- Değişik ihtimaller arasında en kötüsünü seçme, suizan ("filanca kişi hırsızlık yapmıştır" diye bir şaibe çıkıyor; ben hiçbir delil olmadan, "Evet, yapmıştır" diye içimden geçirip o kişiye yönelik olumsuz duygular besliyorum). Bunun tam tersi ise hüsnüzandır (yani delil olmadan suçluluk ihtimalini bertaraf edip "Hayır, o böyle bir şey yapmamıştır" demek).

Şimdi bakalım, nefs psikolojisi açısından başkalarının kusurları, hataları, suçları ile uğraşmak, bizde hangi tesirleri uyandırır. Evet, direkt ilişkide karşımızdaki kişiye şiddet kullanmasak da manevi açıdan zarar veririz, *canını* acıtırız. Ama iş burada bitmez; tasavvufun bize öğrettiği inceliklerin son derece önemli olanlarından biri, insanlar arasında çok yoğun "görünmez bağlar" olduğudur. Sanki insanlar birbirlerine gizli, sırlı gümüş tellerle bağlıdırlar. Yani bir kişi hakkında gıyabında başkalarına bir şey söylemiş, hatta sadece bunu içimden geçirmiş bile olsam, üçüncü kişi bunu bir şekilde hisseder. Düşünceler ok gibidir, biz farkına varmasak da muhatabımızı deler geçer. Çünkü karşımızdaki kişi ne yapmış olursa olsun, onun da bir "Can"ı vardır. Bu nedenle örnek almamız gereken kâmil insan olma yolunda yürüyen dervişler, düşünce hijyenine çok dikkat ederler.

Diğer yönden tüm kusur görme, ayıplama, yerme, küçük görme düşüncelerinin temelinde, çok ilkel bir savunma mekanizması yatar: Kendi bilinçdışı kaosunu dışarı yansıtıp, "sözde" rahatlama. Evet, kusur görmemek mümkün değildir; ama kusur görmekte ısrar varsa, bu bizim kendi yetersizliğimizi, kusurumuzu, ayıbımızı, rezilliğimizi karşıdaki "ayna"ya yansıtarak görmektir. Yani karşıdakinin "Can"ını gölgelerken (gölgelemekten kasıt, zulmetmek, bir manada karşı tarafın "Can" nurunu perdelemek, örtmek, karanlıkta ve gölgede bırakmak demektir) bir yandan da kendi gölge varlığımızı veya alt bilinçdışımızı aktive etmektir. Perdede tekrar tekrar kendi rezilliğimizi görürüz. Yani bir manada bir yandan onun etini bir "yamyam" gibi yerken, bir yandan da kendi kendimizi "yemiş" oluruz. Bu, sado-mazoşist bir duygular karışımıdır ve nefsani tekâmülü kesinlikle yavaşlatır, hatta aşağılara düşmeye neden olur. İçinde yaşadığımız "çağdaş yaşam"ın medya kültürüne bakarsak, bu çok zararlı davranışın sürekli teşvik edildiğini görürüz. Sırf daha fazla para kazanmak için tüm bir medya sektörü gıybet, dedikodu, iftira ve suizanı kullanır. *Gossip Girl* (*Dedikoducu Kız*), *Biri Bizi Gözetliyor*, *Sex and the City* (*Seks ve Şehir*) gibi televizyon dizilerinde ve benzerlerinde her türlü rezilliğin yanı sıra, insanların sırları, mahremiyetleri ifşa edilir. Ve bu film ve dizilere bakanlar, farkına varmasalar da yoğun bir alt bilinçdışı aktivitesi yaşarlar. Kendi alt âlemlerindeki "hayvan"lar da azarlar ve belli bir süre sonra benzer davranışları kendileri de sergiler hâle gelirler. Ama artık bildiğimiz gibi, alt bilinçdışına iniş, tehlikeli bir yolculuktur. Başta yaşanan haz, çekici gibi gelse de belirli bir süre sonra insan, o âlemin "darlığını", karanlığını ve kasvetini hissetmeye başlar. Hemen akabinde kaygı ve öfke gelir. Yukarıda belirttiğimiz gibi ülkemizde ergenlerde görülen kaygı düzeyindeki %88,8'lik artış, çok önemli bir alarm sinyalidir. 1982 ile 2010 yılla-

rı arasındaki artış, 28 senede müşahede edilmiştir ve eğer ivme böyle devam ederse, önlem alınmazsa, bir 30 sene içerisinde geleceğimiz durumu mazallah tahmin etmek bile istemeyiz. Tabii ki bu artış, sadece gıybet ve dedikodudan kaynaklanmaz; ama bu zaaflar yine de önemli ve belirleyici unsurlardır. Kendileri de baba veya dede olan medya patronlarının, verdikleri zararın şuuruna erişmeleri ve "Satürn"lükten vazgeçme zamanları artık gelmiştir. Çünkü zarar, sadece başkalarının çocuklarını değil, kendi çocuklarını da tehdit etmektedir.[736]

İkinci Kategori: İnsan-Eşya/Dünya İlişkisi

Tüketim toplumu ve onu ayakta tutan reklam endüstrisinin temel mantığı, olmayan ihtiyaçları ihtiyaç gibi gösterip insanları satın almaya, "tüketmeye" teşvik etmektir. Herhangi bir şey önce vazgeçilmez arzu nesnesi hâline getirilir, neredeyse putlaştırılır, bilinçdışındaki sembolik değeri tetiklenir; sonra da insan, o şey her neyse ona ulaşarak mutlu olacağını, kurtulacağını sanar. İnsanın himmeti (manevi enerjisi), asıl hedeflerden (mesela insanların mutluluğu için eyleme geçmekten) saptırılır ve tek bir kanala yoğunlaşır.[737]

Bu yoğunlaşma, benmerkezliliği (egosantrizm/enaniyet) artırır ve insanı sanki bir "koza" içine hapseder. (*bkz.* Resim 18: Koza) "Yükselme" (rahmani hâl yaşama) duraklar; amaçlanan hedefe ulaşılsa bile, aynı ontolojik mertebede sıkışıp kalmanın sıkıntısı artar. Bu sefer insan, o kadar arzuladığı "aşkına" öfke duymaya başlar ve paradoks olarak ondan intikam alıp onu yok etmek ister ve eder de. Tüketmek bu manada bir psödo/sözde, sahte rahatlamadır. Ama tüm bu sürecin temelinde devasa boyutlarda öfke birikir; nedeni ise daha alt nefs katlarında birikmiş olan kaygıdır. Kaygı vardır; çünkü insan aslında anlamsız olan, kendini kurtarmayan o "şey"lerin ortasında, kendini boğuluyormuş gibi hisseder. Evet, tüketim odaklı, hep almaya yönelik bir varoluş tarzı bizi boğar, nefes alamaz hâle getirir; sanki ölü gibiyizdir, hayatı hissedemeyiz.[738]

Bu sebeple âyet-i kerimede Rabbimiz bizlere, **"Hayat veren işlere yönelin"** (Enfal Sûresi: 24) buyuruyor. Medya ve onun yan kuruluşu olan reklam endüstrisinin zehri bu boyutlarda olmasaydı, denge yerine oturabilirdi ve evet, belki ölçülü bir tarzda "sahip olmaya" devam ederken, hayat veren işlerimizi de ihmal etmezdik.

---

[736] Eğer bu tür "medya" bu davranışında ısrar ederse, kanun koyucunun müdahale etmesi gerekir. Yapılanlar medya özgürlüğü değil, alenen gençliğin, yani geleceğimizin üç kuruşluk maddi menfaat uğruna sabote edilmesidir. **"Dahası, (Allah'a) koştukları ortaklara (olan inançları), şirk koşanların çoğuna çocuklarını öldürmeyi bile güzel gösterir; işte böylece onları yok oluşa sürükler ve değer sistemlerini yozlaştırır"** (*bkz.* Kur'an- Kerim, En'âm Sûresi: 137, Mustafa İslâmoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an: Gerekçeli Meal-Tesfir,* Düşün Yayıncılık, 2013, s. 252).

[737] Herbert Marcuse, *One-Dimensional Man: Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society,* (*Tek-Boyutlu İnsan*, İdea Yayınları), Beacon, Boston, 1964.

[738] "1995'te, panik atak belirtisi gösteren kişi sayısında 1980'e oranla iki kat artış olduğu bildirildi. 1947'ye oranla 1996'da %40 oranında insan, ani sinir patlaması yaşadığını söyledi." (ABD verileri), *bkz.* Jean M. Twenge, *"Ben" Nesli*, Kaknüs Yayınları, 2009, s. 149.

Üçüncü Kategori: İnsan-Kendi kendisi İlişkisi

Edep kelimesinin kök manalarına baktığımızda, birincisi "de'b", terbiye; ikincisi ise "edb" kökünden gelen, davet etme (ziyafet yemeği daveti anlamında üdbe, me'debe) anlamlarını görürüz.[739]

Eğer "davet" ise, nereye davet? İnsan kendi kendini davet edebilir mi? Ama nefs yapısını hatırlarsak, insanın varoluşunu merkezî, "dikey" bir hat etrafında sürdürdüğünü biliriz. Bu hatta ne kadar yakınsak, bir üst varoluş mertebesine (hâl olarak) yükselmemiz mümkün olur. O hattan ne kadar uzaklaşırsak, o mertebede o kadar sıkışıp kalır veya daha da aşağılara düşeriz. O zaman "davet", o merkeze davet demektir. Biri bariz olarak yanlış bir şey yaptığında, "kendine gel" diyerek onu "kendine" davet ederiz. İşte bu dikey hat veya hatt-ı istivâ[740] üzerine gelmek, bizi dağılmışlığın, parçalanmışlığın rüyasından uyandırır ve böylece bizler, "yukarıdan" gelen uyarı mesajlarını daha açık bir şekilde algılamaya başlarız.

Bu merkez, aynı zamanda insanın, bulunduğu kata göre, kendi tevhid merkezi demektir. Yani her katta, bir yandan merkezden uzaklaştıkça düalizm ve kaos artar, zıtlar birbirleriyle yoğun bir çatışma hâline girer; ama bir yandan da her katta, "kasırganın gözü" gibi rüzgârın dindiği bir "alan" vardır. İşte serbest irademizi kullanarak, yani seçim yaparak bu alana girmek, bizi tekâmülün, "yükseliş"in mümkün olduğu hatt-ı istivâ'ya yaklaştırır. Her namazda "Fâtiha" Sûresi'nde okuduğumuz "*sırâtı-müstakîm*", yani "doğru yol" da bu manaya gelir.[741]

Varoluş tarzı veya inancı ne olursa olsun, her insanda bu gizli, sırlı hattın diğer ucunda, insanın "Can" potansiyeli bulunur. Yani "edepsizlik" edersek, evrensel ahlak (hulk, yaradılış) kurallarını bozarsak, öncelikle "Can"ımızdan mahrum kalırız, "Can"ımıza hasret gideriz.[742]

Utanmanın derûni manası, insanın ilk aşamada kendi kendinden, yani "Can"ından utanmasıdır; "Can"ını hissederse de Rabbinden utanmaya başlar. "Kendinden utan!" tabiri bu manaya gelir. Utanmanın Arapça karşılığı olan *hicâb* ise set, perde, duvar manalarını taşır.[743] Yani insanın olumsuz açıdan yapıp ettikleri, öncelikle kendi kendini, kendi

[739] İbn Kuteybe, *Lisânü'l Arab*, edb maddesi, s. 162, 558; Mustafa Çağrıcı, *a.g.m.*, s. 414.

[740] İstivâ, "seva" kökünden gelir ve denk olma, müsavi olma demektir. Eskiden dilimizde ekvatora, hatt-ı istivâ denilirdi. Yeni Çağ manevi arayışlarında da *merkezleşme* (*centering*) tabiri kullanılır, ama bu tam olarak bizim anladığımız manada değildir.

[741] Müstakîm, "kıyam"dan gelir ve doğru, düz, dik manalarını taşır.

[742] Yukarıda belirttiğimiz gibi, "Can" kuvvesi, insanın Rabbine en yakın olduğu hâlidir.

[743] Kök manasına baktığımızda ise yine ilginç verilerle karşılaşırız. Mesela "*hicâbü'l cevfi*", karnın kalbi kapatan kısmı demektir (dikkatinizi çekerim, "karın" kalbi örtüyor, kapatıyor). Bu konuda *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabımızdaki lâtifa şemalarına bakabilirsiniz, (s. 44-45). Aynı kelime, A'râf Sûresi: 46'da "set" demektir. Hadîd Sûresi: 13'te ise, "**Bu sırada aralarına kapısı olan bir duvar çekilir. Bu duvarın gerisinde rahmet ve dış tarafında azap vardır**" ifadesi geçer. Şûrâ Sûresi: 51'de ise, "**Allah bir insanla ancak vahiy yoluyla veya perde arkasından konuşur**" diye zikredilir. "Hâcib" ise, sultana ulaşmaya engel olandır. *bkz.* Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 1, s. 287, h-c-b bahsi.

"Can"ının, nurundan ve hâllerinden perdeler. Ve insan varoluşun karanlık (zulümat) yanında hapis kalır.

> **"(Ruhen) ölü iken hayata kavuşturduğumuz ve insanlar arasında yolunu bulması için kendisine ışık (ve cealnâ lehû nûren) tuttuğumuz kimse, hiç içinden çıkamayacağı derin karanlığın içine (gömülüp kalmış) biri gibi olur mu?"**[744]

Her insan, özellikle gelişme çağında olan genç insanlar, bir yandan alt âlemin (dünyanın) geçici hazları tarafından ayartılırken, bir yandan da "duvarı, seti" aşıp "Can"larına, yani gerçek özgürlüğe, esenliğe, kalıcı mutluluğa, hakiki sevgiye ulaşmak isterler. Bu çok çetin bir mücadeledir. Doğru ile yanlışı ayırt edecek hüküm verme yeteneğinin devreye girmesi gerekir. İşte bir ip cambazı gibi, incecik bir hat üstünde yürüyen genç insan, "Aydınlanma" medyası tarafından sürekli dikkati dağıtılarak, aşağıya düşürülmek istenir. Her türlü zehir, bu dengeyi bozmak için kullanılır. Aslında belirli bir medya tarzının ahlaki açıdan küresel zararları üzerine yüzlerce sayfa kitap yazsak az gelir. Burada bazı prototip örneklerle yetineceğiz.

- Onaylanmaya ihtiyacın yok, her ne yaparsan yap, başkasına zarar vermediğin müddetçe doğrudur ve hakkındır.

Yeni Çağ (*New Age*) hareketinin bu kalıplaşmış sloganı, ne tarafından bakarsak bakalım devasa bir saçmalıktır. Öncelikle insan bir sosyal varlık olduğuna göre, benim toplum içindeki davranışım, dolaylı olarak tabii ki diğer insanları da etkiler. Onlar da zaman içerisinde bana benzemek isterler. Mesela tüm bağımlılık türleri (esrar, ekstazi, alkol, internet vb.) alt kültür mensuplarının birbirlerini örnek alması ile yayılır. Burada aslında verilmek istenen derin mesaj, "sınırlayıcı toplumsal değerlere başkaldırın, ebeveyn otoritesini hiçe sayın, neyle mutlu oluyorsanız onu yapın" demektir.

- Cinsellik bir "oyun"dur, spor gibidir. Kurallar seni kısıtlar, sen istediğin gibi oyna. Beden senin malındır, istediğin gibi kullan. Hiç kimseye aldırma.

Hâlbuki bildiğimiz gibi, meşru cinsellik iki insan arasında yaşanan "tevhid" birliğinin tensel yönüdür. Amaç sadece tenlerin birleşmesi, uyuşması değil, cinsellik sonrası muhabbeti ve birlikte gelişmeyi (*co-evolution*) de ihtiva eder. Nitekim sıdk-ı sadakat içinde yaşayan eşler, cinsellik bitse de muhabbeti ve aşkı yaşamaya devam ederler.

- Sen çok özelsin, en güzeline layıksın (bedeli ödenmeden). Buna göre yaşa.

Evet, doğru. İnsanın "aslı" çok güzeldir, hatta muhteşemdir ama ulaşılmak istenen amacın yine de bedelini ödemek gerekir. Özellikle eğitim sisteminde ABD'de senelerce uygulanan bu yanlış telkinin, ergen ve gençlerde gerçek dışı amaç ve emellere neden olduğu gözlemlenmiştir.[745]

- Hayat çok kısadır. Olabildiğince haz al, günü gününe yaşa (*carpe diem*).

---

[744] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, En'âm Sûresi: 122.

[745] Jean M. Twenge, *"Ben" Nesli*, Kaknüs Yayınları, 2009, s. 103.

Burada teşvik edilen hazperestliktir (hedonizm). Yani eğlence ve zevk, din hâline getirilmek istenir. Zevk almadan yaşanmaz ama zevk amaç değil, daha yüksek idealler için araç olmalıdır.

> **"'O kimseler ki dünya hayatına kapılıp eğlenceyi ve geçici zevkleri dinleri hâline getirmişlerdi' diye karşılık verecekler."[746]**

Ayrıca bir de insanın bir haz biriktirme kapasitesi vardır. Belirli bir ölçüyü aştıktan sonra, doyum sınırına varılır ve ondan sonra hiçbir şey aynı oranda haz vermez olur.

> **"Böylece, kendileri ile istek ve özlemleri arasma bir set çekilecektir, tıpkı onlardan önce yaşayıp gitmiş olanlara yapıldığı gibi; çünkü ötekiler (de) şüpheye varan bir tereddüt içinde boğulup gitmişlerdi."[747]**

- Başkalarının özel hayatına girmek senin hakkındır. Dedikodu yap, rahatla. Erotizm, porno seyret, tatmin ol.

Hâlbuki artık nefs psikolojisinin verilerine göre bildiğimiz gerçek, eleştiri veya alay amaçlı başkalarının hayatına girmenin aslında bir yansıtma olduğudur. Hem onlara hem de özellikle kendi kendimize zarar veririz, alt bilinçdışı komplekslerimizi aktive ederiz. Bu nedenle İslam; gıybet, dedikodu, suizan, hatta üstümüze düşmeyen şeyleri merak etmeyi bile yasaklamıştır.

> **"Siz ey imana ermiş olanlar! (Birbiriniz hakkında) yersiz zanda bulunmaktan kaçının; çünkü (bu şekildeki) zannın bir kısmı (da) günahtır; birbirinizin gizli yönlerini araştırmayın ve arkanızdan birbirinizi çekiştirmeye kalkışmayın. Aranızdan, hiç ölmüş kardeşinin etini yemek isteyen kimse çıkar mı? Hayır, siz ondan iğrenirsiniz! Ve Allah'a karşı sorumluluğunuzun bilincinde olun. Şüphesiz Allah, tevbeleri kabul edendir, rahmet kaynağıdır."[748]**

- "Haber özgürlüğü" çağdaş yaşamın gerekliliğidir.

Evet, tüm ahlaksızlığı kamufle etmek için bir de bahane gerekir. Burada yine "özgürlük" mefhumu lastik gibi çekilir. Rezillik meşru hâle gelir. Hatta bu anlayıştaki insanlar, kendi kafalarına göre "hukukçular" bulurlarsa bu rezillik yasal hâle bile gelir. Ama ne hikmetse başkalarının ayıplarını, kusurlarını bu şekilde teşhir eden medya patronları ve "çalışanları" kendi ailelerini teşhir etmezler.

- Çıplaklık, özgürlük ve cesarettir.

Açın bulvar gazetelerinden birini ve arka sayfasına bakın, "Cesur manken, cüretli pozları ile dikkatleri üzerine çekti, özgürlüğünü yaşıyor" türünde yorumlar görürsünüz. Kadının "pas vermesi" modernliktir, ilericiliktir. Dekolte giyinmek, çağdaş yaşamın bir olmazsa olmazıdır.

---

[746] A'râf Sûresi: 51.
[747] Sebe' Sûresi: 54.
[748] Hucurât Sûresi: 12.

Burada yine kavram karmaşası yaratılmak istenmekte ve edepsizlik, cesaret olarak yorumlanmaktadır. Hâlbuki nefs psikolojisine göre, eşyanın olduğu gibi, insanın da bir hakikati vardır. Çıplaklığın ulu orta sergilenmesi, seçici dikkati insanın hakikatinden yüzeyine çeker. Kişinin yüzüne, gözlerine bakmak yerine (Can yüzde ve gözlerde belirir), orasına burasına bakarsak, insanın "Can"ını perdelemiş oluruz. Yani ontolojik olarak daha alt bir mertebeye indiririz. Zaten çoğu kadın böyle nesnelleştirilmekten nefret eder ama "moda" onları buna zorlar...

- Olabildiğince tüket, al ve at. Tüketim özgürlüktür.

İsraf, İslam dininin asla kabul etmediği bir davranıştır. İsraf yerine "kanaat" önerilir.

- Otoriteye boyun eğme, kendi bildiğini yap (*bkz.* Frank Sinatra'nın *My Way* şarkısı).

İlk maddede zikrettiğimiz gibi, bir kısım medya, satır aralarında sürekli otoriteye başkaldırı mesajları verir. Özellikle geleneksel âdet ve örfler acımasızca eleştirilir. Amaç yapıcı bir eleştiri değil, alenen toplum yapısını, Aydınlanma ahlakına göre şekillendirmektir. "İsyan etmek, karşı çıkmak, alt kültür oluşturmak modern ve çağdaş olmanın bir parçasıdır" fikri aşılanır. *"Var olmak istiyorsan karşı çıkmalısın, isyan etmelisin. O zaman çekici olursun..."*

- Sadakat, modası geçmiş bir âdettir. Evli bile olsan, iki taraf rıza gösterirse niye başka ilişkiler olmasın? Kocan veya karın seni aldatıyorsa, sen de onu aldat.

Bu tarz mesajlar, ikinci ağızdan verilir gibi yapılır; mesela dış kaynaklı bir ünlünün ağzından aktarılır. Ama aslında amaç, "virüs"ü kana bulaştırmak, akla kurt düşürmektir. İdealize edilen "ünlüler"in hayat tarzları, tabii ki aklıselim duvarları çöktükten sonra, gençlerin kendi hayatlarında da tatbik edilecektir ve bilindiği gibi edilir de. Yani insan ilk bakışta olumsuz, kendi değerlerine karşı, hatta rezillik gibi algıladığı bir davranışı, "zehir" biriktikten sonra kendisi de uygular hâle gelir.

- Çocukları özgür bırakın, istediklerini yapsınlar. Ancak bu şekilde kişiliklerini bulabilirler.

Bu kez "çok bilmiş" psikolog ve psikiyatrlar devreye girer ve sanki insanlık binlerce senedir çocuk eğitimini bilmiyormuş gibi, her gün yeni bir reçete ortaya sunulur. Bunu sunanlar hem medyatik olurlar hem de insanların içinde sahte ümitler uyandırırlar. Kim evlatlarının daha dengeli olmasını istemez ki! Tabii ki burada "her istediğini yapmaya" programlanan çocuk, tüketim toplumunun gözde tüketicisi hâline gelir. Fakat bu antiotoriter eğitim sisteminin yanlış olduğu, Batı'da, özellikle de ABD'de çoktan anlaşılmıştır. Ama ne hikmetse bu "yenilikler" bize otuz sene sonra ulaşır.

- Eşcinsellik doğuştan gelen bir özelliktir. Beden senin olduğuna göre istediğin gibi kullan, özgür ol, bütün varoluş potansiyellerinden istifade et. Dürtülerini bastırma. Ancak o zaman insan olursun.

Şimdiye kadar hiçbir bilimsel veri, eşcinselliğin doğuştan geldiğini ispat etmemiştir. Eşcinsel lobileri ve Aydınlanma propagandası açıkça yalan söyler. Maalesef bazı meslektaşlarımız da, moda gereği bu yalanı tekrar ederler. Otuz senelik bir propaganda sonucunda eşcinsellik, başta utanılacak bir davranış olmaktan çıkarılarak normalleştirilmiş, sonra iftihar vesilesi olmuş ve en sonunda da bu davranışı sergilemeyen veya denemeyenler ayıplanır hâle getirilmiştir. Bir diğer yalan da, "Eğer yaratıcı, sanatkâr olmak istiyorsan eşcinsel olmalısın" efsanesidir. Sanatın tarihî akışına baktığımızda bunun böyle olmadığını açıkça görürüz.

- Arada sırada git, kendini "dağıt", rahatlarsın.

Burada verilen mesaj, "hayvanlaşmanın" dengeli bir varoluş için gerekli olduğu mesajıdır. Hayır efendim, esas fazilet, "hayvanına çüş diyebilmek"tir.

- Herkesin kendi doğrusu vardır. Mutlak doğru, hakikat diye bir şey yoktur. Bunu iddia edenler, eskilerin masallarını anlatırlar.

Aydınlanma medeniyeti, spekülatif (uyduruk) yapısı nedeniyle "şüpheler" üzerine inşa edilmiş ve bu şüphelerini hiçbir zaman yitirmemiştir. Bu nedenle özellikle son soruların (ölüm, anlam, özgürlük, yalnızlık vb.) cevabını veremediği için aczini böyle ifade eder. Mutlak doğru yoksa ve herkesin bir doğrusu varsa, bu insanlık orkestrasından çıkan ses melodi değil, olsa olsa "kakafoni" olur.

- İyi insan olduğun müddetçe dine ihtiyacın yoktur. Olgun, evrensel insan dinler üstü olmalıdır. Göbeğini kaşıyan ilkeller gibi olma.

Tabii ki burada yine "'Hangi ölçülere göre iyi?" sorusunun cevabını bulamayız. Eğer bu medeniyetin akıl babalarını, filozoflarını örnek alacaksak, onların hayatlarının gerçekte bir kaos olduğunu görürüz. Çoğu (mesela Kierkegaard, Nietzsche, Schopenhauer, Yates) depresyon ve bağımlılıktan kurtulamamış, bazıları da (mesela Fechner, Reich) çıldırarak ölmüştür.

Bu önerinin bir diğer satır arası alt mesajı ise, "Evet, hangi dinden olursan ol, bizim 'dostluk cemiyetimize' katılırsan daha evrensel, daha değerli olursun" demektir. Ama bu kökü dışarıda olan "cemiyetlerin" derûni, sözde sırlı yapısı incelendiğinde, kendilerinin çok trajik bir ittifak/iş birliği içinde olduğu meydana çıkar. "Abraxas" efendi aşağılardan arsız arsız sırıtır. Alt kademede olanlar, olup bitenin farkında değildir ama artık internet devrinde yaşadığımıza göre, "bilmiyordum" da mazeret olamaz.

- İnsan insanın kurdudur. Kimseye güvenme. Acımasız rekabet, başarının ön şartıdır.

Evet doğrudur; cümlemizin içinde ne "kurtlar", ne canavarlar vardır ama biz sadece onlar değilizdir. Adam gibi adamlar, derinliklerindeki hayvanları ehlileştirmesini bilirler.

- Az miktarda içki ve uyuşturucu seni rahatlatır. Gerici olma, medeniyetin icaplarına uy.

Alkolizm istatistiklerine baktığımızda, "az"ın da zaman içinde hem bedensel açıdan hem de psikolojik açıdan zararlı olduğunu görürüz. Bunun en açık belirtisi trafik kazalarıdır. "Promil" (tolere edilen alkol miktarı) sürekli azalma eğilimindedir.

- İki insanın beraberliği için evlilik kurumu şart değildir. Özgür kal, istediğinde istediğinle beraber ol.

Aklıselimi olan hepimiz biliriz ki çocukların dengeli tekâmülü için en müsait ortam, aile hayatıdır. Ayrıca beraberce tekâmül (*co-evolution*) için de sadakat gerekir. İyi gün-kötü gün dostu olmazsak, "eşekler" ihtiyarladığında yapayalnız kalırız. Evlilik müessesesi, dengeli hâliyle çok yüksek seviyede bir "arkadaşlık"tır. 2000'li yılların başında ABD'de yapılan bir araştırma, lise ve üniversite kampüslerindeki gençlerin bu tarz geçici cinsellikler (ki oradaki adı "*hooking up*", yani kanca atmak, "takılmak"tır) yaşadığını gösteriyor. 18 ile 35 yaş arasındaki kadınların %46'sının telefonla davet ettiği bir "dostu" var. Burada yaşanan ilişki felsefesi, okuyucuya biraz garip gibi gelse de, "o seni... sen onu ..." rezaletidir. Yani eğer ilişki zaten bir sukutuhayalle bitecekse, vur ve kaç...

- Cesaret ve özgürlük, aynı zamanda birbirlerinin haberi olmadan birkaç kişiyi idare etmektir. Fark etmiyorlarsa helal olsun.

W. Keith Campbell'in *When You Love a Man Who Loves Himself* (*Kendini Seven Bir Adamı Sevdiğinde*) kitabından sizlere kısa bir anekdot sunmak istiyorum. Yazar kitabına, narsisist bir adamla birlikte olan bir kadının hikâyesini anlatmakla başlıyor. Bir akşam çift, adamın mensup olduğu "dostluk cemiyetinin" bahar partisine katılıyor. Partide özel bir ödül töreni düzenlenmiş. Bir yıldır birlikte olduğu adam, kadının şaşkın bakışları altında "bahar tatili esnasında en çok kaçamak yapan erkek" ödülünü alıyor. Utanacağı yerde aksine son derece gururlu görünen adam, birlikte olduğu kadınların ne kadar "ateşli" olduklarından bahsediyor. Kız arkadaşı üzüldüğündeyse, onu gecesini mahvetmekle suçluyor.[749]

- İmkânlarının üstünde yaşamak hakkındır. Kredi al, her şeye sahip ol.
- Sen de ünlü olabilirsin. Sadece denemelisin.
- Bir kadın yedisinden yetmişine kadar çekici olmalıdır. Akan zamanı kabul etme, hep genç kalmak için çaba göster.
- Şansa inan, gerçekten inanırsan sen de kazanırsın (şans oyunları, piyango, ödüllü televizyon yarışmaları vb.).

Evet, insanın kendi kendiyle ilişkisini bozan, bizi nefsimizin merkezinden uzaklaştıran, ahlak kaidelerini çiğneyen, yazılı ve görsel medya tarafından her gün milyonlarca insanın zihnine bulaştırılan bu kronik zehirlenmenin bazı örneklerini gördük. Bildiğimiz bütün erdemlere ve ahlak kurallarına savaş açmış, küresel boyutta bir ifsat hareketiyle karşı karşıyayız. Gıybet, suizan, gurur, kibir, özseverlik, her türlü fuhşiyat, hırs, israf, haset, kıskançlık vb. sürekli teşvik ediliyor. Ve insancıklar battıkça batıyor, kaygılanıyor, öfkeleniyor. İstatistikler yalan söylemediğine göre, özellikle hayatın başlangıcında-

[749] Jean M. Twenge, *"Ben" Nesli*, Kaknüs Yayınları, 2009, s. 131.

ki genç insanlar gittikçe artan oranlarda bu "batma" tehlikesi ile karşı karşıyalar ve ilahî uyarı mesajları, onlara artık yeterince tesir etmiyor. Sadece kalıtımsal sebeplerle psikolojik rahatsızlığa temayülü olanlar değil, "normal"ler de artık güvende değiller. ABD'de 2006'da yapılan bir araştırmada, her dört üniversite öğrencisinden biri, standart narsisist karakter özellikleri (*standard measure of narcissistic traits*) anketine pozitif cevap vermiş. Daha vahim bir klinik sendrom olan "Narsisistik Kişilik Rahatsızlığı" (*Narcissistic Personality Disorder*), 20 yaşlarındaki her 10 ABD'li gencin birinde müşahede ediliyor. Tüm yaşları nazarı itibare aldığımızda ise bu oran her 16 kişiden 1'i şeklinde tespit edilmiştir. Yazarlar Campbell ve Twenge, aslında bu oranların bile buz dağının ucu olduğunu ifade ediyorlar![750, 751]

Dördüncü Kategori: İnsan-Aşkınlık İlişkisi

Her şeyi başlatan müteal (aşkın) bir "Yaradan" fikri, tüm insanlık tarihi boyunca, değişik yorumlarla da olsa, hep kabul görmüştür. Bu ilk başlatan "akıllı güç", insana var olabileceği iki âlem sunmuştur: bu dünya ve ahiret hayatı. Dünya bir imtihandır; ahiret ise imtihanın sonunda gidilecek sonsuz hayattır. Genel hatları ile dinî inanç, bu temeller üstüne oturur. Ama belki de tarihte bir ilk olarak bir medeniyet, bu temel inanç kaidelerini sorgulamaya başlamış ve küresel çapta, tüm dinlere karşı bir savaş başlatmıştır. Yaradan'a karşı başlatılan bu isyan, 18. yüzyılın başlarında Batı medeniyetinin kendi inancı olan Hristiyanlığa karşıyken, zamanla tüm dinlere ve inanç sistemlerine yansımıştır. Neticede en büyük yarayı Hristiyanlık almış, hâlâ kâğıt üstünde Katolik veya Protestan bile yazsa, hem dinî pratikler azalmış hem de kiliseye gitme oranları anlamlı derecede düşüş göstermiştir.

2007 tarihinde 35.000 yetişkin Amerikalının (ABD) katılımda bulunduğu bir anket, katılanların %40'ının ya yetiştirildikleri dini terk ettiklerini, ya başka bir inanç sistemine geçiş yaptıklarını ya da dinsiz olmayı tercih ettiklerini gösteriyor. En fazla kayıp Katolik inancında görülüyor. Her üç Amerikan vatandaşından biri Katolik olarak vaftiz edilmişken, bugün sadece ¼ oranda Amerikalı, Katolik inancını benimsediklerini açıklıyor. 1978'de genç üniversitelilerin %8,3'ü hiçbir dini kabul etmediklerini açıklarken, bu oran 2006'da %17,4'e ulaşmıştır.[752, 753, 754]

---

[750] Bu durumda yeni hazırlanan DSM V kılavuzunda, "Narsisistik Kişilik Rahatsızlığı"nı kişilik rahatsızlığı kriterlerinden çıkarma önerisi bile yapılmış. Hepimiz "külliyen" delirme yolundaysak, teşhis ne işe yarar?

[751] Jean M. Twenge ve W. Keith Campbell, *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti*, Kaknüs Yayınları, 2010.

[752] http://www.pewforum.org

[753] Jean M. Twenge ve W. Keith Campbell, *a.g.e.*

[754] Hayatımın büyük bir kısmı Hristiyanlar arasında geçtiği için, bendeniz bu gidişata dolaysız olarak şahit oldum. Ortaokulu İstanbul Avusturya Lisesi'nde okudum. Okul, rahip ve rahibeler tarafından yönetilen bir kurumdu (hâlen de öyledir). Sonra da İsviçre'de yine benzer okullarda okudum. Yaz tatillerimi manastır misafirhanelerinde geçirdim.

Ama Aydınlanma hareketinin din düşmanlığı kendi dinleri ile sınırlı kalmamış, başta İslam olmak üzere tüm dinler hedef tahtası hâline getirilmiştir. Hollywood film endüstrisi ve diğer yazılı ve görsel medya vasıtasıyla şu ana hatlar üzerinden din çökertilmek istenir:

- İlk Yaradan diye bir şey yoktur, her şey kendi kendine başlamıştır.

Bu fikri destekleyen, kendilerine göre en tesirli silah ise Darwin ve evrim teorisidir. Açın *National Geographics* kanalını ve o muhteşem tabiat manzaralarını izlerken bir yandan da anlatılanlara kulak verin. "Filanca hayvan zaman içinde evrimleşmiş", hatta "evrim yaratmıştır" yorumlarını defalarca duyarsınız (son olarak da "insan köpeği yarattı" diye bir sunum yapıldı). Böylece biz farkına varmasak da tekrarlanan bu yorumlar, bilinçdışımızda (özellikle çocuk ve gençlerimizde) iz bırakır. Herhangi bir bilimsel programda, mesela evrenin anlatımında, eğer dikkat edersek açıkça veya satır aralarında sürekli bu veriler tekrarlanır. Ve dilimiz artık yaratılmış diyemez, gerici bir söylem gibi gelir, evrimleşmiş der. Hâlbuki üzerine tefekkür ettiğimizde, bu muhteşem evrenin, ahengin, simetrinin (mesela kar tanecikleri), dengenin, uyumun, beraberce tekâmülün (*co-evolution*), letâfetin tesadüfler sonucunda meydana gelmiş olması fikri, hepimize çocukça gelir. Evet, aklıselim devreye girerse şüphe etmeyiz; ama ya bilinçdışımızdaki "şüpheli çocuklar?"

- Her şey burada başlar ve burada biter, ahiret fikri ispat edilemeyecek bir hayaldir.
- İyi ve kötü izafi mefhumlardır, kişiye göre değişir.
- Dogmatik din ve maneviyat (*religion versus spirituality*) arasında ayrım yapmalıyız. Din, ilkellik ve gericiliği temsil eder; ama maneviyat kabul edilebilir.

Yeni Çağ manevi arayışlarına giren birçok insan, bir dine mensubiyeti kabul etmez. Her dinin temelini oluşturan maneviyat geleneklerinden belirli bir süre için "tadımlık" alır. Ama genel ahlak ve davranış kaidelerine uymaz. Mesela Budist meditasyon yapar, ama hemen akabinde kafayı çekip gayrimeşru ilişkilere girebilir.

- "Aşkın bir varlık (Tanrı) varsa bile bu 'Varlık', mutlak güçlü değildir", antitezi (Şeytan) ile gücünü paylaşır. Aslında bu dünyanın efendisi karanlık güçlerdir.
- Müteal (aşkın) bir güce teslim olmak insana yakışmaz; insan boyun eğmedikçe, isyan ettikçe özgürdür. (*bkz.* C.G. Jung'un meşhur rüyası ve kendi yorumu, s. 110-111)
- Tevhid bir hayaldir, varlık kaos üzerine kurulmuştur.
- "İzm"ler (Leninizm, Maoizm, Freudyenizm, Kemalizm, Darvinizm, Jungiyenizm vb.) dinin erdemlerini, hatta daha fazlasını insanlara sunar. "İzm" liderlerine bir "peygamber" gibi tazim gösterilmelidir.

Abra-medya[755] yine diğer alanlarda olduğu gibi insanın "aşkınlık", görünenin ötesini kavrayabilme arayışını sürekli baltalar. Kullanılan metotlar yukarıda temas ettiğimiz gibi, dinlerin olumsuz gibi görünen yönlerini sürekli kötü göstermek, alaya almak, hatta

[755] Öyle olmayanları tenzih ederim ama bazı medya organları "abra-medya" niteliğindedir.

yalan veya uydurma haberler üreterek dine karşı nefret uyandırmaktır (en fazla beğenilen Türk komedi filmlerinde dindarların ve din adamlarının nasıl sunulduğunu bir anımsayın: kara sakallı, şişman, kötü çehreli, hilekâr, süte su karıştıran vb. Bu aktörlerin adlarını zikretmek istemiyorum, çünkü bazıları Hakk'a göçtü ama mesaj çok açıktır. Sanki nur yüzlü, insanlık abidesi, mütevazı, sevgi ve hoşgörü dolu din adamları yokmuş gibi!). Medya bununla da kalmaz, kendi finanse ederek dindarları küçük düşürmek için "olaylar" yaratır ve bizleri dine karşı tahrik etmek için de bu olayları abartarak sunar. Mesela "Aczmendiler". Dindarların aslında faziletli, ahlaklı gibi görünmelerine rağmen aslında "ne mal oldukları" sürekli ya yalan, uyduruk ya da seçilmiş haberlerle sürekli piyasaya sürülür. İlginçtir ki bu dezenformasyon taktikleri, özellikle Ramazan gibi mübarek günlerde artar! Bu arada kişilik geliştirme vb. gibi amaçlarla, Yeni Çağ manevi arayışlarının reklamı sürekli yapılır. Din olmasın da ne olursa olsun. Yine dini çökertmek için psödo-bilimsel haberler sunulur (mesela Tanrı inancı, insan beyninin şu katmanlarından çıkar gibi). Tabii ki bu kadar dezenformasyon karşısında genç insanın kafası karışır, aşkınlığa inanmaz olur ve materyalizme, hedonizme dalar.

Yukarıda sizlere sunduğumuz örneklerde medyanın yaptığı tahribatı biraz olsun gördük. Peki, böyle bir ortamda kişilik nasıl gelişebilir? Kişiliği, sağlam temeller üstüne oturan ve insanın ilişki kategorilerinde tekâmül edebilmesine imkân sağlayan bir yapı olarak kabul edersek, böyle bir ortamda bu yapının temelleri çatırdıyor, bina yıkılıyor ve insan alt katlara veya varoluş konumlarının karanlıklarına çöküyor demektir. Aşağıdaki Kur'an- Kerim âyetlerinde bakın düştüğümüz bu durum nasıl açıklanıyor...

"Kötü dürtülerini kendilerine dost edinenler" (A'râf Sûresi: 30, Kâf Sûresi: 21), **"nefislerini israf edenler"** (Zümer Sûresi: 53), **harcayıp tüketenler** (Ğâfir Sûresi: 43, Duhân Sûresi: 31, Zâriyat Sûresi: 34), **hayatı hiç tatmamış ölüler** (Nahl Sûresi: 21) gibi, **"engin bir denizin kopkoyu karanlıkları"**nda (Nûr Sûresi: 40) varoluşlarını sürdüreceklerdir. Nûr Sûresi'nin 40. âyet-i kerimesinin tam metnini sunuyorum:

> **"Yahut (onların yapıp ettikleri) engin bir denizin kopkoyu karanlıkları gibidir; (öyle bir deniz ki) üst üste kopan dalgalar ve tepedeki (kara) bulutlar o karanlığı daha da artırıyor: kat kat, üst üste karanlıklar!.. (Öyle ki) insan çıkarıp (baksa), neredeyse kendi elini dahi göremez; öyle ya, Allah'ın aydınlatmadığı kimse için ışık (bulma umudu) yoktur!"**[756]

Alt bilinçdışının (esfele sâfilîn, *bkz.* Tin Sûresi) bu sembolik tasviri tüylerimizi ürpertiyor. Rabbini tanımayan, aklına tapan, "aydınlar"ın karanlık dünyası; bir oraya bir buraya savrulan nefs gemisi... Evet, belki bir "medeniyet kazası" ama ne dehşet verici sonuçlar! Kendi çocuklarını canlı canlı yiyen, merkezini yitirmiş bir medeniyet, tarihte eşi benzeri yok.

[756] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Nûr Sûresi: 40, s. 717.

İkinci Geliş
Şahin döner döner de
İşitemez şahinciyi genişleyen çemberde;
Tutamaz merkez; nesneler dağılmış;
Dünyada sırf anarşi serbest bırakılmış,
Kanla kararmış akıntı başıboş kalmış, her yerde
Masumiyet merasimleri boğulmuş;
En iyileri inançtan yoksunlar tamamen,
En kötüler ateşli şiddetle dopdoluyken.[757]
(...)

William Butler Yeats (1920-21)

Evet, eğer "merkezi" kaybetme tehlikesi ile karşı karşıyaysak nefs psikolojisi hangi yenilikleri ve nasıl bir düzelme ümidini getirebilir?

Öncelikle kadim bir Sûfî kişilik tanımlama metodundan faydalanarak, nefs-i emmâre'nin temel zaaflarına "Enneagram" vasıtasıyla bakalım.

[757] İngilizce aslından çeviren Osman Tuğlu.

Nefs-i Emmâre'nin Temel Zaafları - Enneagram

Giriş

Batı dünyasında nefs yapısı (*psychic structure*) kısmen anlaşılmaya başlandıktan sonra doğal olarak bir kişilik tiplemesi ihtiyacı oluştu. 1900'larda C.G. Jung, "Psikolojik Tipler" makalesinde bu istikamette bir girişim yaptı ve her bireyde özel bir tutum (*attitude*) ve iki işlev (*function*) belirledi. Tutum ya himmetini (nefsani enerjisini) kişinin kendine yöneltmesi, içedönüklük (*introversion*/"I") ya da dışarı doğru yöneltmesi, dışadönüklük (*extraversion*/"E") tarzında müşahede ediliyordu. "Peki, kişi bu davranış için verileri hangi kaynaktan alıyor?" sorusuna ise C.G. Jung, "ya sezgi (*intuition*/"N") yoluyla, yani kendi zihinlerinden ve hayallerinden hareket ederek ya da duyularla (*sensing*/"S") ulaşan verilerden" cevabını verdi. Bu durumda kişiye iki de karar verme yolu açılıyordu: ya düşünerek (*thinking*/"T") ya da duygulanarak (*feeling*/"F") karara varma. 1940'larda C.G. Jung'un talebelerinden Isabel Briggs Myers, bu tipleme sistemi üzerinde çalışırken fertleri birbirlerinden ayıran iki özellik daha buldu: hüküm vererek (*judging*/"J") ve algılayarak (*perceiving*/"P") hayatlarını tanzim edenler. Böylece bu sekiz tipin değişik kombinasyonlarından 16 değişik tip daha beliriyordu (mesela INTJ, ESPF, ENTP, ISTP vb.).[758]

MBTI (*Myers-Briggs Type Indicator*), hâlihazırda çok kullanılan bir kişilik yapısı şeması olmasına rağmen alternatifsiz değildir. MBTI, kişilerin himmetlerini (enerjilerini) ve enformasyonu hangi yönden kullandıklarını, nasıl karar alıp hayatlarını nasıl tanzim ettiklerini irdelerken; bir başka yöntem olan Enneagram, insan nefs yapısını daha de-

[758] Bu 16 tip de 4 ayrı kategoride değerlendirildiğinde genel hatlarıyla kişilik yapısı, Rasyoneller (NT), İdealistler (NF), Muhafazakârlar (SJ) ve Sanatkârlar (SP) şeklindeki 4 ana grupta özetlendi.

rinliğine idrak etme ve kişinin kendine karşı oluşturabileceği direnci (savunmayı) anlamlandırma yoluna gitti. Sizlere burada kısaca "Enneagram" veya diğer adıyla "dokuz nokta" şemasının ana hatlarını sunacağız. Öncelikle "Nereden ve nasıl çıktı?" sorularının cevabını kısaca verelim. G.I. Gurdjieff tarafından, aslında evreni sembolize eden bir "bilmece figürü" olarak sunulan Enneagram, onun takipçileri olan Şilili psikiyatr Oscar Ichazo ile meslektaşı ve talebesi Claudio Naranjo tarafından bir kişilik geliştirme şeması hâline dönüştürülmüştür.[759]

Enneagram; Gurdjieff, Ouspensky, Ichazo ve Naranjo'dan rivayet edildiği gibi, Sûfî menşeli bir karakter ve kişilik yapısı şeması olabilir. Ama gerçek tasavvuf kaynaklarından bildiğimiz gibi, aslında Mürşid-i Kâmil'in böyle bir şemaya ihtiyacı yoktur; bakar

[759] G.I. Gurdjieff (1866?-1949), Ermenistan'ın Aleksandropol şehrinde (şimdiki adıyla Gümrü) doğmuş, gençliğini Kars'ta geçirmiş, Ermeni ve Rum asıllı (anne Ermeni, baba Rum) bir maneviyat araştırmacısıdır (*mystic and spiritual seeker*). Yakın Doğu'nun değişik bölgelerinde kadim bilgeliklerle tanışma yoluna girer. Yolu, Kafkasya'nın değişik bölgelerinden ve Orta Asya'dan da (Afganistan) geçer. Anlaşılan "hikmet" arayışındadır ve bir ekole ve tarikata bağlı olmadan, "arı" gibi çiçekten çiçeğe uçar. 1912'lerde etrafına "öğrenciler" toplanmaya başlar. Bunlardan ilki, Rus asıllı bir filozof olan P.D. Ouspensky'dir. 1920'lerde İstanbul'da da kalır ve tasavvufla, özellikle Mevlevi tarikatı ile ilgilenir, sema mukabelelerinde bulunur. Bu tarihte İngiliz gizli servisi (Türkiye şubesi) başkanı John G. Bennett ile tanışır ve Bennett'i öğrenciliğe kabul eder. 1920'li yıllardan itibaren Avrupa'ya da açılır ve Paris'te "İnsanın Ahenkli Gelişim Enstitüsü"nü kurar. Batı dünyasının kendi sınırlarının ötesindeki maneviyat öğretileri ile tanışmasında anahtar bir rol oynamıştır. Oşo (Bagvan Şiri Rajniş), Alan Watts, Timothy Leary (LSD araştırmacısı), Carlos Castaneda gibi yazarlar ondan ilham almışlardır. Oscar Ichazo ve onun talebesi Claudio Naranjo, Gurdjieff'in "Evrensel Bilmece" olarak (Zen Budizmindeki bilmece sorular, "koan" gibi) başlattığı Enneagram şemasını, insan gelişim kuramlarına uygulamışlardır. Gurdjieff'in temsil ettiği "Dördüncü Yol" ekolü ana hatlarıyla şu varsayımlarda bulunur: İnsanlar rüyadadırlar, uyandırılmaları gerekir, var olan dinler bu konuda yetersizdir. Uyanmak için ise uzun süreli, acı verici bir çaba (*painstaking work*) gerekir. Bu nedenle Gurdjieff bazen musikiyi, bazen ahenkli hareketleri (kutsal dans), bazen ağır fiziksel çalışmayı (*ör.* aristokrat İngiliz gençlerini çok az uyutarak günlerce bahçede ölesiye çalıştırma) kullanarak çevresindeki insanların bilinç değişimi yaşamalarını amaçlamıştır. Özetlersek, Gurdjieff, kendine has bir metot kullanarak (seyr-i sülûk "à la Gurdjiyeff") bir tarikat şeyhi gibi faaliyet göstermiş bir Yeni Çağ "manevi" arayışçısıdır. Kuramı Gnostisizm ve özellikle sözde "Sûfizm" karışımı temeller üstüne oturur, ama bir tarikat silsilesine bağlı değildir. Kendisi Afganistan'da Hindukuş dağlarında Nakşibendiliğin bir kolu olan "Sarmânî" tarikatından söz etse de, yapılan araştırmalar böyle bir tarikatın varlığını ispat edememiştir. (*bkz.* Claudio Naranjo, *Character and Neurosis: An Integrative View*, Gateways Books & Tapes, 1994) O zamanlar Avrupa ve ABD'de henüz "meydan boş" olduğu için büyük tesir uyandırmış ve özellikle arayış içinde olan gençleri etkilemiştir. Bazı rivayetler ise kendi özel yaşantısının, öğretilerine pek uymadığını ileri sürer. Yukarıdaki "Gurdjieff'in Öğretisi" isimli resim, aslında çok anlamlıdır. C.G. Jung'da da bir örneğini gördüğümüz gibi insan, iyilik ve kötülük (melek ve şeytan) arasına sıkışıp kalmış âciz bir varlıktır. Tamamen akıl yoluyla, kulluk bilinci gelişmeden tevhide varmak isteyen arayışlar, sonunda insanı bu düalizm batağına saplandırır ve şeytanla ittifak zorunlu hâle gelir. Kendi kuyruğunu ısırmış yılan (ouroboros) içine hapsolunmuş zavallı insan... Aydınlanma psödo-tarikatları ve kulüpleri mensupları, istisnasız hepsi bu trajediyi yaşarlar: şeytanla zoraki ittifak ve "Yaradan"a isyan, dinlere karşı savaş.

Gurdjieff'in Öğretisi

bakmaz insanın "ne mal olduğunu" idrak eder. Fakat Gurdjieff anlasın diye bir mürşit ona böyle bir şema çizmiş olabilir. Kaynağı hakkındaki bazı değişik rivayetlere rağmen, biz Enneagram'ın hem kendi kendimizi hem de özellikle terapistler için diğer insanları tanıyabilme konusunda faydalı bir araç olduğuna inanıyoruz. "Fanatik Enneagramcı"

olmamak kaydı şartıyla bu yöntem, terapiye yeni boyutlar açabilir ama bir "araç" olduğu hiç unutulmamalıdır. Yoksa her insanı "şema"ya indirger, aslını göz ardı ederiz ve bu arada da kendimiz "ne mal olduğumuzu" unutabiliriz. Bu nedenle tecrübeli Enneagramcılar, "Öğrenin, sonra unutun" derler.[760, 761]

Enneagram Neyi Anlatır?

İlk aşamada anlatılmak istenen, her insanda var olan nefs-i emmâre'nin dokuz temel zaafını tanımlamaktır.[762]

Bildiğimiz gibi nefs-i emmâre, insanın dünyaya "düşmüş" hâlidir ve insan mecazi olarak ikiye bölünmüş bir varlıktır. Bir yanıyla "ahsen-i takvîm" alanında var olurken (Can), diğer bir yanıyla da "esfele sâfilîn" alanında, düalizm bataklığında varlığını sürdürür. Bu bölünmüşlük nedeniyle kendi içinde, kendi özü olan "Can"ı ile irtibatı kopmuş, hayat sahnesinde oynadığı role göre araya bir uçurum açılmış, kendi aslına yabancılaş-

760 Gurdjieff'ten dolayı Enneagram, haklı olarak bizlere ilk bakışta pek "rahmani" gelmeyebilir. Ama yapılan klinik araştırmalar, bu testin bilimsel geçerliliğini ispat etmiştir. Batı kaynaklı bütün öğretilerde yaptığımız gibi aklıselim ve vicdan filtresinden geçirdikten sonra eğer insanı tanıyabilme açısından faydası varsa niye istifade etmeyelim? **"Hikmet, müminin yitik malıdır. Onu nerede bulursa almaya da hak sahibidir"** hadis-i şerîfi (Tirmizî, İlim, 19) gereği olarak akıl, mizan, vicdan muhasebesinden geçirdikten sonra, "nas"lara muhalefet olmadıkça bu tarz faydalı psikolojik bilgileri kullanmanın sakıncası yoktur. Yoksa meydan "mübareklere" kalır. Sizleri tenzih ederim ama Enneagram bendeniz için "ne mal olduğumu" biraz olsun öğrenmemde yararlı oldu. Zaten kendinin "ne mal olduğunu" bilmeden başkalarını yeterince tanımak mümkün değildir.

761 En son Bağımsız Geçerlilik Çalışması (2009) olan bir doktora tezi, Mary Ann Giordano tarafından tamamlandı ve Chicago'daki Loyola Üniversitesi'nden bir ödül aldı. Bu, RHETİ (Riso-Hudson Enneagram Tipi Belirleme, 2.5 Versiyonu) üzerine bağımsız olarak yürütülen üçüncü çalışmadır. Dr. Rebecca Newgent'in yapmış olduğu çalışmanın geçerliliğini doğrulamakta ve NEO PI-R ile ilişkili olduğunda RHETİ'nin yüksek güvenirliliği olduğunu onaylamaktadır. RHETİ aynı zamanda, patolojik olmayan kişilik testleri için psikometrik standartlar hâline gelen NEO PI-R testi ile de karşılaştırılmaya müsaittir. NEO PI-R; nörotiklik, dışadönüklülük, açıklık, uyumluluk ve özdisiplini (Beş Faktör Modeli'ni) ölçebilmektedir. Dr. Newgent'e göre, "test sonuçları, RHETİ ve NEO PI-R faktörleriyle ilgili bulgular arasında güçlü bağıntılar olduğunu göstermektedir." Bu araştırmacıya göre: "RHETİ tipleri ve NEO PI-R faktörleri arasındaki eş zamanlı geçerlik testi sonuçları göstermiştir ki demografik tanımlı değişkenlerin çoğu, RHETİ'de sabittir. RHETİ, demografik değişkenlere bakmaksızın, birkaç istisna haricinde büyük çoğunlukla NEO PI-R faktörlerini öngörebilmiştir." RHETİ'yi %80'lik bir düzeye getirerek daha güvenilir olmasını sağlamak için başka araştırmaların da yapılması planlanıyor ki bu planlanan, olağanüstü bir yüzdeliktir (çünkü %70'in üstü kabul edilebilir sayılmaktadır). Uygulama açısından ise RHETİ; eğer eşiniz, arkadaşınız ya da terapistiniz gibi sizi iyi tanıyan biriyle beraber yürütülecekse çok daha hatasız uygulanabilir. Bizler soruları sıklıkla yanlış cevaplarız; çünkü sözcüklere özel anlamlar yükler, kelimeleri ya da öğeleri yanlış anlar, "test kaygısı" duyar veya kendi kendimizi kandırırız. Sizi iyi tanıyan biriyle beraber bu testi uygulayarak, daha hatasız sonuçlar elde edebilirsiniz. Alıntılanan bu yazının tamamına ulaşmak için http://www.enneagraminstitute.com/validated.asp web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

762 Hristiyanlıkta da yedi temel günahtan söz edilir: gazap (*wrath*), hırs (*greed*), atalet (*sloth*), gurur (*pride*), şehvet (*lust*), haset (envy) ve oburluk (*gluttony*).

mış, kendi "Ses"ini duyamaz hâle gelmiştir. Hâlbuki o "Ses"i (füyûzât-ı Rabbânî/ilahî ilhamlar) duyabilse, kendini sahneye ve orada oynanan rollere o denli kaptırmayacaktır.

Akl-ı meâd, insan ve evreni derinliğine, bâtını olarak idrak ederken; akl-ı meâş yüzeysel, zahirî, günlük akıl manasına gelir. Akl-ı meâd alanında (üst bilinçdışında) insan, sıradan duygularda letâfet kazanmıştır. Akl-ı meâş alanında ise, henüz nefs-i emmâre'nin içgüdü merkezinin güdümü altındadır. Hayatta kalma (birinci lâtifa), cinsellik (ikinci latîfa) ve güç arayışı (üçüncü latîfa) tesiri altındadır. Bu alanda duygular da henüz incelmemiş, letâfet kazanmamıştır; yüzeysel durumdadırlar. İşte "Can"ın mesajlarını, işaretlerini bloke eden, bu içgüdü merkezi ve ihtiva ettiği güdülerdir. Bu temel içgüdüsel yapı üzerinde değişik kişilik yapıları şekillenir.

Tablo 1: İnsanın Bölünmüşlük Haritası

Füyûzât-ı Rabbânî

Akl-ı Meâd	Lâtif Duygular
Akl-ı Meâş	Duygular

Birinci Lâtifa
Hayatta Kalma
Nefs-i Hayvani

İkinci Lâtifa/Cinsellik
Nefs-i Şehvani

Üçüncü Lâtifa/Sosyal Güç
Nefs-i Nâtıka

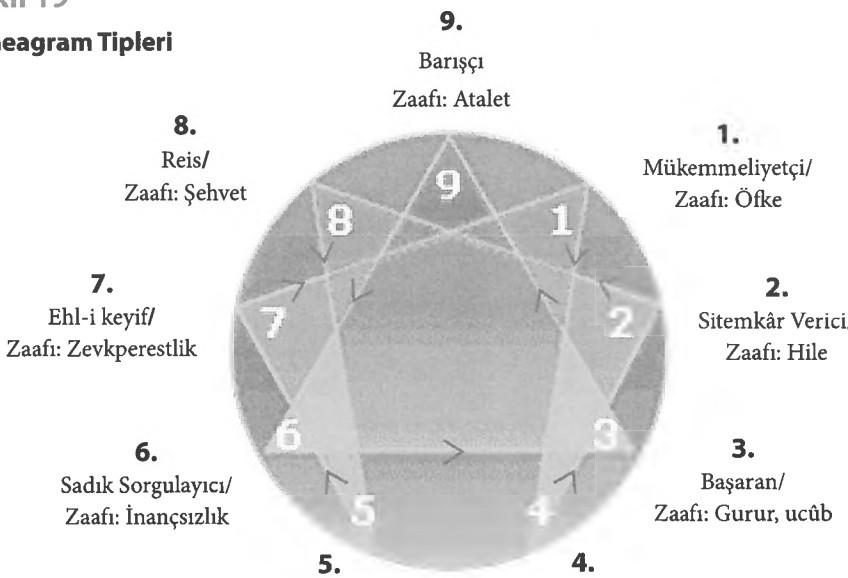
Enneagram, bu zaafları bir eksiklik olarak görür. Sanki her insanın hayat sahnesinde oynadığı rolleri motive eden temel bir eksiklik veya kusur, kişilik veya "persona" yapılandırmasında tesirli olur. Yani hayat rolü, bu temel eksikliği telafi etmek için oynanır. (*bkz.* s. 354, Şekil 19: Enneagram Tipleri) Demek ki her E-tip (Enneagram tipi), tekâmülünü engelleyen bir engel, ağırlık, "körlük" taşır. Tekâmül derken, nefs psikolojisine göre, nefs katlarında yükselebilmeyi (makam olarak değil, hâl olarak) kastediyoruz. O "ağırlık" olmasa hafifleyecek ve ontolojik olarak daha ferah, daha aydınlık, daha geniş, daha anlamlı bir varoluş konumuna yükselebileceğiz demektir. Aynı katta sıkışıp kalma veya daha altlara düşme, beraberinde bir de varoluş veya bilinç kararması (*ontological obscuration*) getirir. Naranjo'nun deyimiyle, "düşüş" öyle bir hâle gelir ki belirli bir noktadan sonra insan körleştiğinin farkına bile varmaz (*blind to own blindness*), kendini aydınlıkta ve özgür zanneder.[763]

[763] Claudio Naranjo, *Character and Neurosis: An Integrative View*, Gateways Books & Tapes, 1994, s. 24.

Fakat bir yandan da için için nedenini bilmediği çok yoğun bir acı hisseder ve bu acıya dayanabilecek bir kimlik, karakter, rol, zırh oluşturur. Bu rol kalıbına girince de özgürlüğünü kaybeder, sıkışır kalır. Çünkü o dar veya bol gelen elbise, sadece o zaafı değil, tüm kişiliği örter. Daha da ötesi, sanki başlangıçtaki mükemmel yapısını "oyarak" bir gravür hâline getirir.[764]

Şekil 19

Enneagram Tipleri



Anlatılmak istenen, bir zaafın üstünü örtmek için bürünülen rolün bizi ikinci bir deri gibi sarıp sarmaladığı, hatta içimize işlediğidir. Nitekim terapide böyle bir rolün terki, sanki canlı canlı derisi yüzülüyormuş gibi insana acı verir. Rüyalara ölüm olarak yansıyabilir.[765]

Bir yandan da bu rol veya persona, kendi kurduğu hayat sahnesinde bu acıya dayanabilecek savunma stratejileri oluşturur. Dikkatinizi çekerim, rol ne kadar tepkisel ise o kadar "sırıtır". Sahne ise o rolün kendi özel dünyasıdır, diğer insanlarla az oranlarda müştereklik taşır. Yani tepkisel rol oynayan insan çok yalnızdır. Bu manada nörotik insanların hayat sahneleri, iç içe geçmiş kendi sözde gerçeklikleridir. Burada körler ve sağırlar "diyaloğu" yaşanır. Kimse kimseyi dinlemez, her kafadan bir ses çıkar. İşte bu gelişmemiş karakter yapısı taşıyan insan, yaşadığı karanlık âlemde diğer arzularına göre daha yoğun, daha ön plana çıkan, özel bir "acı dolu arzu/tutku" besler.[766]

[764] Karakter, Yunancada "*charaxo*" kökünden gelir. Oyma, gravür yapma demektir. Buna karşılık "mizaç" ise "onlar gibi olma veya olmama" arayışıdır (mesela anne/baba). Karakter, ağacın gövdesi; mizaç ise dallarıdır. Fıtrat ise asli, ilk yapısına dönme, yani köklerini bulma demektir.

[765] **"Ölmeden evvel ölünüz."** (Hadis-i Şerîf, *bkz.* s. 59, dipnot: 84)

[766] Burada *passion* veya Almancası *Leidenschaft*'ı Türkçeye "acı veren arzu" diye çevirdik. "Tutku" tabi-

Peki, neyin acısı? Bu soruyu yanıtlarken Enneagram kuramı ve nefs psikolojisi çok önemli bir sürece işaret eder. Sanki her insanın eşi bulunmaz ilk yapısında, kristal gibi olan asli kimliğinde (Can) bir çatlak oluşur ve tümcellik, simetri, ahenk bozulur. İşte "kristal"deki çatlama modelleri, kaba olarak E-tipleri temsil eder. İnsan, o ilk mükemmel hâline, tümcelliğine hep hasret çeker fakat bir bilinçdışı motivasyonu olarak o hâli kendi içinde değil de dışarıda arar. Mesela E-1, yitirdiği asli kusursuzluk hâlini ararken sürekli dış dünyayı düzeltir, tanzim eder, simetrik hâle getirir, temizler. Obsesif kompülsif kişilik yapısı![767]

Bu "çatlak" veya yetersizlik, kognitif (bilişsel) bir dizi yanlış algılamaya da neden olur, kişi kendini ve çevresini hatalı tanımlar. Neticede bu hatalı tanımlama da yanlış girişimlere neden olur.[768] Örnek verelim, mesela E-tip-2, aslında çok derin bir sevgi ihtiyacı hissettiği ve bu beklentileri gerçekleşmediğinde değersizlik duygusu yaşadığı için, persona'sını cilalar, parlatır ve hayat sahnesine çıkar. Amacı beğenilmektir. Bu uğurda en olmadık şeyleri yapabilir, çevresine sürekli "rüşvet" dağıtır. Aman ne sevecen, ne iyi insan diye tanımlansa da, bu "diğerkâmlık" aslında bir "hile"dir. Yani "sitemkâr verici" (*the Giver*) diye de adlandırılan bu rol samimi değil, sahtedir. İnsanları istismar etmeye temayüllü, aslında düpedüz bencildir (enaniyet). Tabii ki bu orantısız beklenti zaman içerisinde tatmin olmadığında (beklediği oranlarda sevgi, ilgi görmediğinde), tüm insanlar potansiyel tehlike gibi algılanmaya başlar ve kişi gittikçe yalnızlaşır.

Fakat sahnede oynanan hâkim rol, alternatifsiz değildir; bazı durumlarda gardıroba gidip yedek bir kostüm seçilebilir. Bu yedek kostüm, mesela çok katı bir disiplin altında (faşist süperego) yaşayan E-1'de, E-7 kişiliğini yaşamak olabilir. Kurallar gevşetilir, sınırlar geçilir, olmadık şeyleri yaşamak için izin çıkar. Örnek olarak, E-1'lerin tatil esnasında yaşadıkları rahatlık veya aşırılıkları verebiliriz. E-2 de (sitemkâr verici) E-4'ün olumlu yönlerini (hassasiyet, yaratıcılık, duygusal derinlik, saydamlık, empati) taşıyabilirse rahatlar. Mesela kendini ailesine ve çocuklarına adamış bir hanımefendi, çocuklar bağımsız olduktan sonra, kabiliyetine göre sanatsal bir faaliyette bulunursa çok rahatlayabilir. Kurama göre alternatif roller maalesef hep olumlu değildir. Herhangi bir E-tip sıkıştığında kabuğuna çekilip daha da mutsuz olabilir. E-1 eğer tatile gidip, biraz gevşeyip rahatlayamıyorsa depresyona girebilir, yani E-4 konumuna geriler (E-4'ün olumsuz yönleri). E-2 de artık sitemkâr verici rolünden usanıp derinleşemiyorsa (yani E-4 olamıyorsa), E-8 rolünü üstlenip hırçınlaşabilir, çevresinden anlamsız intikamlar almaya başlar. Demek ki Enneagram kuramına göre insanın fıtri yapısından getirdiği bir hâkim rolü, olumlu ve olumsuz alternatif rolleri veya varoluş tarzları vardır. Bir dördüncü mümkün rol ise, her E-tip'in hemen yanındaki bir komşusu ile geçici olarak özdeşleşebilmesidir. Örneğin, E-1 (öfkeli, kusursuz) ya E-9 ya da E-2 eğilimlidir, fakat bu mutlak bir kural değildir.

---

ri de bu manada geçerli olabilir. Mesela "vatan hasreti" buna bir örnektir (Alm. *Heimweh*, Tr. yuva acısı). *Emotion* ise şiddetli duygu diye tercüme edilebilir. I. Kant, şiddetli duyguyu "barajı aşan/yıkan" suya ve acı dolu arzuyu da yatağını aşındıran dağ deresine benzetmiştir.

767 Claudio Naranjo, *a.g.e.*, s. 19.

768 A. Maslow bu engeli veya eksikliği, "girişim yetersizliği" (*deficiency motivation*) diye tanımlar.

Enneagram'ın Üç Boyutlu Yapısı

Her E-tip, ilkel hâlinden daha tekâmül etmiş bir hâle doğru yükselebilir. Mesela hilekâr, sözde diğerkâm E-2, hakikaten Rabbinin rızasını kazanmak için en halis niyetlerle, yani infâk ve îsâr şuuruyla verebilir. Bu yeni konumda verme, artık bencil bir strateji olmaktan çıkmış, letâfet kazanmıştır. Benzer durumda E-1 de anlamsız düzenleme tutkusunu anlamlı ve faydalı bir hâle getirebilir. Kusursuzluk, simetri, ahenk arayışları ulu orta her alanda değil de belirli bir alana yoğunlaşırsa, E-1'ler çok değerli bir bilimsel araştırmacı, sanatkâr, organizatör, reformatör olabilirler. Öfkeleri azalır. "Ben yaptım" duygusu yerine, "var olana âcizane benim de bir katkım oldu" duygusu hâkim olur. Yani tevazu yaşarlar. Bu manada Enneagram şemasını, yukarılara doğru gittikçe daralan ve bir noktada son bulan, konik bir yapıda tasavvur edebiliriz. Son nokta, hâllerin birleşmesi ve iç tevhidin yaşanması, fena hâli veya makamıdır. Döne döne helezonik bir şekilde yükselen insanı anlatan en tesirli sembollerden biri, sema mukabelesindeki derviştir. (*bkz.* Resim 9: Tasavvuf ve Enneagram) Sağ el yukarı bakarken, sol el aşağıya bakar; Hakk'tan gelen halka gider. Işık tek bir ışığa, renkler tek bir renge dönüşmüştür. Roller eriyip gitmiş, insan derûnundaki hatt-ı istivâyı, merkezini bulmuştur. Yaşarken "ölmenin" ne muhteşem bir tasviridir bu!

> Bir zamanlar üstünde yaşadığımız şu topraklarda çok tesirli bir hayat rollerinden sıyrılma akademisi varmış. Vakti saati geldiğinde genç bir insan veya hayatın yorgunluğu altında ezilmiş daha yaşlı biri, aile efradı ile helalleşir ve usulca "ölmeye" gidermiş. Akademinin kapısında karşılanır, üstündeki tüm kıyafetleri teslim alınır ve o mekâna has olan, herkesin giydiği sade kıyafetlere bürününce şan, şöhret, makam, mevki, para, pul, aidiyet, asalet, ne varsa geride bırakılarak kişi "anadan doğduğu gibi" üryan kalırmış. Roller gitti, rüya bitti. Tahmin ettiğiniz gibi 1001 günlük Mevlevi çilesinden söz ediyorum. "Akademi" ise şimdi artık mevcut olmayan Mevlevi Dergâhı; nefs terbiyesi, nefs temizliği (tezkiye) ve kalp tasfiyesi (boşaltma), yani yüksek insani tekâmül (gelişim) akademisi. Başlangıçta "nevniyaz", birkaç imtihandan geçirildikten sonra, tecrübeli ve hepsi kendi alanlarında yüksek mertebelere ulaşmış "Dede"ler tarafından özel kabiliyetlerine göre eğitilirmiş. Ama "Dede"ler sadece yetenekleri değil, müptedinin (başlayanın) temel nefsani zaaflarını da müşahede eder ve ona göre "ilaç" verip, yaralara "merhem" çalarlarmış. Nefs evinin temizliği, kalp kapısının açılması ve gönül bahçesinin sulanması... Musiki, el sanatları, hat, ebru, tıp, hendese, astronomi, usul, fıkıh, rivayetü'l hadis, kıraat ve hepsinden önce de edep öğretilirmiş (ve tabii ki edebiyat). 4 ilişki alanında edep, gittikçe incelme, letâfet kazanma, yaratılanı "Yaradan"dan ötürü sevme, yani en saf hâliyle aşk hâlleri yaşanırmış. İslami toplu ibadetler (cemaat hâlinde namaz vb.) özenle, sıdk-ı sadakatle eda edilirken, bir yandan da haftanın bazı günlerinde sema mukabelesi yapılırmış.

Enneagram ve Nefs Rahatsızlıkları

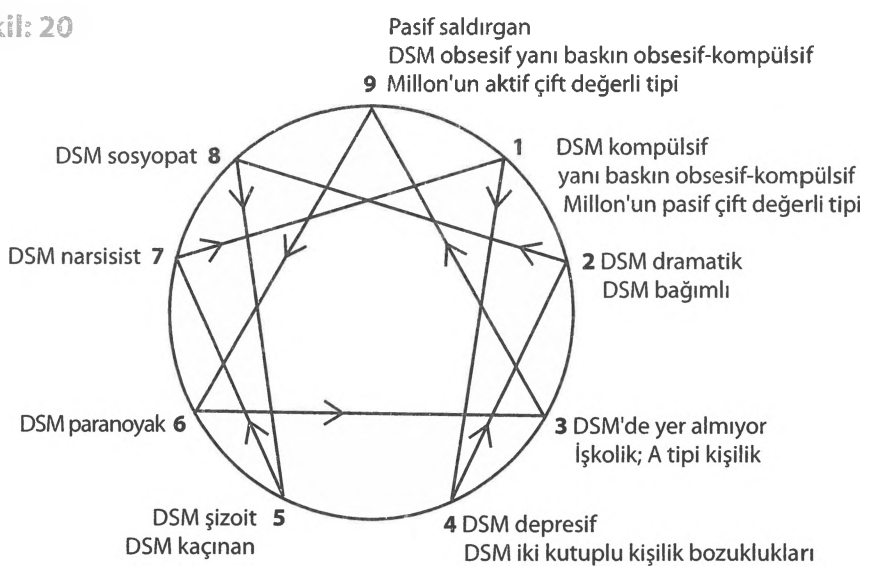
Enneagram'ı, psikiyatride kullanılan kişilik ve nefs rahatsızlıkları sınıflandırması (DSM) ile karşılaştıralım. (*bkz.* s. 357, Şekil 20)

Her E-tip, düzelmek yerine daha da kötüleşebilir, hastalanabilir. Bu nedenle terapi esnasında uygulanacak strateji, o tipin hangi yönde gelişebileceğini de nazarıitibare almalıdır. Mesela E-4 (depresif), uygun bir ilaç tedavisi ve destekleyici bir psikoterapi aldıktan sonra, düzelme safhasında sosyoterapi seçenekleri için asli yapısına göre teşvik edilebilir.

Enneagram Nefs Psikolojisi'ne Göre Hangi Yönlerde Gelişebilir?

Son senelerde Enneagram daha derinliğine anlaşılmak istenmiş ve ilahî isimler ve Enneagram arasında bir bağlantı kurulmaya çalışılmıştır. Sanki bir E-tip, ilahî bir ismi yitirince o ismi tekrar yaşayabilmek için bir motivasyon sistemi oluşturur ve o ismi tekrar varoluşuna entegre edebilirse tekrar tümcelliğine kavuşur. Anlatılmak isteneni genetik ilmine benzetirsek, bir kromozomun x pozisyonundaki bir geninin yitirilmesi ile nasıl ki bir hastalık zuhur edebiliyorsa, herhangi bir ismin kaybı da bir kişilik yapısı oluşturuyor iddiası bulunmaktadır. Fakat "isimler ilmi" bu kadar basit değildir. Öncelikle isimler üzerine fikir yürütme, marifet sahibi bir Mürşid-i Kâmil'in yetkisi ve tasarrufu altındadır. O Mürşid-i Kâmil ise, bir ucu Efendimize (sav) uzanan bir merâtib zincirinin, yani silsilenin son halkasıdır. Efendimizin (sav) ashab-ı suffe'ye verdiği özel dersler, tasavvuf geleneğinin ilk modelidir. Bu sebeple isimleri, kalbin çok özel anahtarları veya nefs-i emmâre hastalıklarının çok özel, spesifik şifaları gibi tasavvur edersek, reçete yazmadan tabip olmak gerekir. Yani seyr-i sülûkunu tamamlamış, silsileye dâhil olmuş, nice imtihanlardan geçmiş bir arif olmak gerekir. Hatta arif olmak da yetmez, bir de öyle uygun görüldüğü için yetkilendirilmiş olmak gerekir. Tüm bu merhalelerden geçmeden ilahî hikmetin çok özel bir sırrı olan esma-i hüsna üzerine spekülasyon yapmak, insanda enaniyet oluşturur

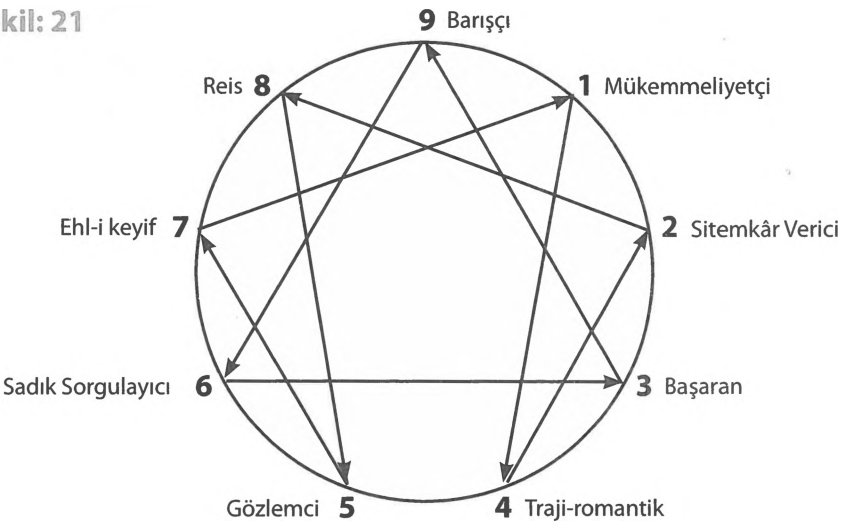
Şekil: 20



ve hem kendi kendini hem de çevresini zehirler. Bir kere "kul" olunmadan hiçbir şey olunmaz. Kulluk şerefi ise yaşanan İslam'la doruk noktasına ulaşır. Tüm bu nedenlerle böyle spekülatif yaklaşımlardan uzak durmak, haddi bilmek gerekir. Peki o zaman, daha derinliğine araştırmak istediğimizde Enneagram'ı nasıl geliştirebiliriz? Âcizane kanaatimize göre, isimleri değil de o isimlerden teşkil olmuş hâlleri araştırırsak, belki karakter yapısının temellerine yaklaşabiliriz (*bkz.* Resim 9: Tasavvuf ve Enneagram).

Enneagram'ın üç ana grubunun özelliklerinden başlarsak; E-8-9-1 grubu dünyayı sezgileriyle, E-2-3-4 grubu duygularıyla ve E-5-6-7 grubu da akıllarıyla (rasyonel akıl) algılayan tipleri temsil ederler. Yine bu gruplarda bir de o gruba has bir temel duygu hâkimdir. Örneğin, E-8-9-1'in karakteristiği "öfke"dir. E-8 (maço, hoşgörüsüz reis) otoritesiyle bu öfkeyi dile getirirken, E-9 öfkesini yutar (aslında tüm duygularına yabancılaşır), E-1 ise eleştirileri, hoşgörü eksikliği, acımasız kusursuzluk arayışı ile dolaylı olarak öfke yaşar. E-3-4-5'in ortak özelliği gurur, kibir, ucûb, haset karışımı iken E-5-6-7'ninki ise kaygıdır.

Şekil: 21



Kaygı grubu (E-5-6-7) ile başlayalım ve şu soruyu soralım: Kaygı zaman açısından nasıl tanımlanır? Hepimizin bildiği gibi kaygı prospektif, yani ileriye yönelik bir duygudur. Başımıza gelen bir musibet, korkuyu tetiklerken, kaygı gelecekte olabilecek ihtimallerin, hem de en kötü ihtimallerin zihinde sürekli tekrarlanmasıdır. Peki, hangi rahmani hâller kaygının panzehiri olabilir? Akla ilk gelen hâl tevekküldür. Yani musibet geldi ve ben o musibeti taşıdım, kabullendim ve çözümü için Rabbimi vekil olarak gördüm. Tevekkülün hemen yanı başında beliren hâller, güven (itminan) ve ümittir (reca'). Eğer bu reaksiyon tarzı zaman içerisinde tekrar tekrar yaşana yaşana sabitleşirse, yaşanan hâl tefvîzdir, yani her ne olursa olsun ileride başımıza gelebileceklere hazır olma hâli. Bu, (çağımızın

hastalıkları olan) kronik kaygının ve panik ataklarının en tesirli panzehiridir. Tefvîze refakat eden hâl ise teslimiyettir, yani akıntıya direnç göstermeden, akıntıyla yüzmektir.

Hâller ve Enneagram üzerine tefekküre devam edersek, aklımıza şöyle bir soru daha gelebilir: Her gruptaki her tip için de spesifik bazı hâller olabilir mi?

E-5: Gözlemci

Mesela E-5, yani dünyayı kendi özel koruma alanından izleyen "kaçınan kişilik" (*avoidant personality*) hangi hâlleri yaşayabilse rahatlar? Öncelikle E-5'lerin temel yanılgıları, yani unuttukları prensip, aslında her fert için kabının aldığı oranda bilgi ve enerjinin var olmasıdır. Yani insan temelde yetersiz, çaresiz değildir.[769]

Bu gerçeği unutan E-5, yani kendini olduğundan daha zayıf, yetersiz, güçsüz hisseden kişilik yapısı, "dünya benden verebileceğimden daha fazlasını istiyor ama yeterince vermiyor" kanaatine varır. Her karşılaşma kendini sanal yetersizliği ile yüzleştirdiği için kabuğuna çekilir, etrafına koruyucu duvarlar örer ve müstahkem kalesinden dışarıyı izler. Peki, başka ne yapar? Toplar, biriktirir, yığar, bilgi veya maddiyat depolar. Bu nedenle E-5'lerin temel zaafı cimrilik, hasislik, eli sıkılıktır. Bu durumda bir E-5 hangi hâlleri yaşarsa kalesini terk edip dünyaya açılabilir?

Hâllerin öncüleri olan duygulardan başlarsak, yaşanması gereken duygu öncelikle "cesaret"tir.[770]

Cesaret ise, E-5 asli zaafını aştığında meydana çıkabilir, yani kalenin kapılarını açıp yığma, biriktirme varoluş tarzından paylaşma, verme tarzına geçtiğinde E-5 rahatlar. Verme varoluş tarzı ise bildiğimiz gibi, infâk ve îsâr şuuru ve o şuurun getirdiği hâllerdir. Böylece E-5 verdikçe güven kazanır (itminan) ve içinde usulca ümit (reca') uyanmaya başlar. Belki de kendi farkına bile varmadan konum değiştirir ve E-5 bütünleşme, rahatlama hâli olan E-8'in erdemli hâllerini (cesaret, devamlılık, doğruluk, kararlılık, zayıfları himaye altına alma, kendini yeterince ifade edebilme, canayakınlık, alicenaplık, başkalarını motive etme gücü vb.) yaşamaya başlar.

E-6: Sadık Sorgulayıcı (paranoit)

Bu kişilik yapısının asli zaafı "kaygı"yken, gizli erdemi, kurama göre "inanç"tır. Eğer inancı genel manada, tüm ilişkilerinde insana güven veren bir zihinsel yapı olarak kabul edersek, E-6'lar bu avantajı yitirmişlerdir. Kendilerini her an patlamaya hazır bir

[769] Tüm insanlara, istisnasız "tüm isimler emanet edilmiştir". Her insan potansiyel olarak yeterli ve mükemmel yaratılmıştır. Fakat o "nota"lardan bir melodi icra etmek kendi sorumluluğu altındadır.

[770] Etimolojik manasına bakarsak cesaret, "köprüden" geçip karşı tarafa ulaşma kararlılığıdır. Cesur ve cesaret, Arapça "casara" kelimesinden gelmektedir ve "bir dere veya vadiyi geçti, atıldı, girişti, risk aldı, köprüden öbür tarafa geçti" demektir. Esaret ise, "isāra/tutsak olma" (*Ar.* asîr: tutsak → esir) kelimesinden gelir.

köpükçük gibi hissederler. Dışarıdan gelen tüm uyaranlar, hayati tehlike gibi algılanabilir. Bu, özellikle insan ilişkileri için geçerlidir. Fakat paradoks olarak gizli erdemleri de inançtır. İnanç hayatlarına girerse varoluş kaygıları azalır. Peki, bu durumda hangi hâlleri yaşamak, E-6'ların içinde temel bir insani gereksinim olan "bir şeylere" duyulan inancı uyandırabilir? İlk akla gelen hâller tevekkül ve tefvîzdir. Özellikle tefvîz, prospektif (ileriye dönük) bir hâl olduğu için kronik kaygının panzehiri gibidir. Ama tevekkül ve tefvîz daha belirmeden, insanı inanç varoluş konumuna getirecek hazırlayıcı hâller de olabilir. Zühd, riyazet, uzlet ve hulût hâlleri, E-6'ları inançtan önce aşkınlık ile tanıştırabilecekleri için faydalı olabilir. Mesela bize danışan bir E-6'yı dağ yürüyüşleri yapmaya, belirli bir süre tabiat içinde yalnız kalmaya motive edebiliriz. Az yeme, az uyuma, nefsin arzu ve isteklerine hemen boyun eğmeme, kısaca kendini terbiye etme, beklenmedik bir şekilde E-6'larda hayret, hayranlık, huşu, sekine gibi hâllerin uyanmasına vesile olabilir.[771]

Şimdi E-6'nın rahatlama kanadı olan E-9 konumunda yaşayabileceği hâllere de kısaca bakalım. Enneagram bize E-9'ların olumlu özellikleri olarak, yanındaki insanlara ihtimam göstermeyi, empati kurmayı, samimi destek vermeye hazır olmayı, güvenilir bir arkadaş olmayı, kabul ediciliği ve uyumluluğu gösteriyor. Bu vasıflar hâl olarak fütüvvet, sıdk, himmet ve muhabbete tekabül edebilir. Bakın, E-6'nın paranoit konumundan hareket edip nerelere geldik. Demek ki insan statik değil, dinamik bir varlık ve nefs-i emmâre'nin takıntısı ne olursa olsun, tekâmül mümkün.

E-7: Ehl-i Keyif

Bu kaygı grubuna zahirî olarak bakıldığında en kaygısız gibi davranan E-7 de olsa, derinliğine gözlerine bakıldığında içe işleyen bir hüzün ve kaygı hissedilir. Prototip olarak, yüzü makyaj nedeniyle gülen ama gözleri ağlayan palyaçoları verebiliriz. Bu E-tip'in asli zaafı, zevkperest (hedonist) olmasıdır. Hayat onlara göre her yöne giden bir seçimler yelpazesidir, hepsini "oburca" tatmak gerekir. Laylaylomcudurlar. Ama artık nefs psikolojisinin bizlere öğrettiği gibi biliyoruz ki aynı katta aşırı "tüketim" insanı mutlu kılmaz, tam tersine tüketir. Çünkü fıtri yapımız gereği, bir katta alabileceğimiz hazzın bir üst sınırı vardır. Sınır aşılırsa kredi biter, havanda su dövmeye başlarız. Peki, hangi hâl E-7'yi bu trajediden kurtarabilir? Yöneldiği ve kullandığı her neyse (insan, eşya, fikir vb.), E-7

[771] Eğer bu hâller bir insanın derûnunda fıtri olarak mevcutsa, biz bu yönlendirme ile onun zuhuruna fırsat veriyoruz demektir. Dikkatinizi çekerim, muhatabımız agnostik, ateist veya başka bir dinden de olabilir. Diyelim ki bir depresif kriz veya tükenmişlik (*burnout*) sonrası ilaç ve destekleyici psikoterapi uyguladıktan sonra, sosyoterapi çerçevesinde niye kişiyi Karadeniz dağlarında tek başına bir hafta geçirmeye teşvik etmeyelim? Belki bu deneyimden sonra ilacı daha erken sonlandırabiliriz. Ama hepsinin ötesinde bu kişi, ömür boyu unutamayacağı bazı hâller yaşamış olacak ve bu yeni hâller, hayatına değişik bir yön vermesini sağlayacaktır. Unutmayalım, rahmani hâller sadece dindarların inhisarı altında değildir. Rabbimiz dilerse her kuluna bunları yaşatabilir.

onun izini sürüp kaynağına varabilirse tutkusu azalır, çünkü "şükür" hâlini yaşar. Ve ancak o kaynağa vardıktan sonra "ateş söner".[772]

E-7'nin bütünleşme konumu olan E-5'in erdemlerine bakarsak temkin, sahv, fasl, sekîne-i kalp hâllerini görürüz. Yani fırtına durmuş, daldan dala atlayan akıl maymunu sakinleşmiş, yüzünde mübarek bir tebessüm, tefekküre dalmıştır.[773]

Şimdi gelin Enneagram'ın üst kutbunda yer alan E-8-9 ve E-1'lere yönelelim. Bu grubun müşterek zaafı "öfke", dünyayı algılama tarzları ise sezgidir.

E-8: Reis

Bildiğimiz ve bizim toplumumuzda sıkça rastlanan "maço", "zonta" vb. tiplemeler, bu varoluş tarzını isabetli olarak temsil eder. Gazap, şehvet, sadizm tanımları da yerine göre uygun olabilir. E 8-9-1'lerin arasında öfkelerini en açık dile getirenler E-8'lerdir. Asli zaafları ise kabına sığmayan, taşan şehvetleridir (sadece cinsellik değil, genel manada libido). Mantıkları, "Bu acımasız dünyada güçlü olursan yaşarsın, yoksa ezilirsin"dir. Ama tüm bu persona'ların ardına baktığımızda, Süslü Hamdi'de olduğu gibi, temel bir acz, güçsüzlük görürüz. "Hangi hâlleri yaşamak E-8'lerin varoluş tarzlarını değiştirebilir?" diye tefekkür edersek, ilk akla gelen hâller hilm, temkin, itidal, merhamet ve muhabbet olabilir.[774]

E-8, stres hâlinde E-5'in olumsuz hâllerini yaşayabilirken (dünyaya küsme, geri çekilme), bütünleşme tipi olan E-2 konumunda da E-2'lerin tekâmül hâllerini, yani alicenaplığı, îsâr (beklenti olmadan vermek, başkasını kendine tercih etmek), samimi muhabbeti yaşayabilirler.

E-9: Barışçı

Kendini bir varoluş konumuna hapsetmiş, sanki tekâmül umudunu yitirmiş, derin duygularına anestezi uygulamış bu kişilik yapısı, dışarıdan bakıldığında kaygısız, mutlu, şen, rahat, hatta fazla rahat görünebilir. Öfke grubunda olmalarına rağmen öfkelerini göstermeyip yutarlar. Babacan, muhabbeti seven E-9'lar, biraz daha yakından bakıldığında sanki bir derin dondurucuda yaşar ve her türlü değişime direnç gösterirler. Sadece tembel tanımlaması yetmez; tembellik ötesi bir varoluş ataleti söz konusudur. Enneagram araştırmacıları, bu babacan (veya anacan) tembellerin temel eksikliğinin aslında sevme ve sevilme umudunu yitirme olduğuna işaret eder. Bu derin acıya tahammül edebilmek için E-9'lar konfor ve rahatlık ortamında kendilerini unutup, bir manada yok edip, baş-

[772] İlk bağlantıyı kurup hedefe, kaynağa ulaştıktan sonra içimizde bir şeyler susuyor, ölüyor, sönüyor olabilir mi? Yani arzu ve isteklerinin ateşi ile alev alev yanan nefs-i emmâre, "nâr"dan (nâr: ateş) "nur"a ulaştığında, huzur bulduğunda doğal olarak tecelli eden hâl "hamd" mı? Bu âlemde övgüye layık tek bir varlık varsa o da Sen'sin... Vesselam...

[773] "Maymun tebessüm eder mi?" sorusunun cevabını almak için *National Geographics* kanalında "Hırsız Maymunlar" belgeselini seyredin ve tefekkür edin. Sizleri bilmem ama bendenizin işine çok yaradı, çok ders aldım.

[774] Tüm bu hâller arasında nedense "hilm", bendenize en etkili panzehir gibi geliyor. Tabii ki bahsettiğim hilm, edep ile yaşanan hilm.

kaları vasıtasıyla yaşamayı tercih ederler. Başkaları için planlar yaparlar, çok faydalı tavsiyelerde bulunabilirler, ihtimam gösterirler ama "Peki, sen neredesin, ne istiyorsun?" denildiğinde hemen dondurucuya geri çekilirler. Peki, o kalın buz kalıplarını eritecek "hâl" ne olabilir? "Ben sevilmeye layık değilim" ön yargısı veya bilinçdışı kaygısı, aslında tevhid ile insan arasındaki en derin uçurumdur. Sanki Rabbimizin dalga dalga evrene yayılan Rahman ve Rahim tecellilerinin inkârıdır. Her canlı, her varlık, Rahman'ın bu ilahî aşk nefesinden nasibini alır. İşte tevhid ve aşk hâllerinin yaşanması, E-9'lar için o aşılmaz gibi görünen buzları eriten, sıcak bir ilkbahar güneşi gibidir. Ancak bu hâlleri yaşadıklarında anlamlı bir aksiyon içine girebilirler. Herhangi bir aksiyon değil, gerçek manada anlam taşıyan, bir şeyler ifade eden aksiyon veya rahmani gayret, E-9'larm gizli erdemidir. Rahmani gayret durumunda, artık aksiyon bizden kaynaklanmaz ve,

> **(Savaşta) onları siz öldürmediniz, fakat Allah onları öldürdü. Attığın zaman da sen atmadın, fakat Allah attı. Müminleri, tarafından güzel bir imtihanla denemek için Allah öyle yaptı. Şüphesiz Allah hakkıyla işitendir, hakkıyla bilendir.**

âyet-i kerimesinde[775] buyrulduğu gibi ilahî aksiyonla bir senkronizasyon, tevfik yaşanır.

E-9'lar, stres durumunda E-6'nın olumsuz yönlerini taşırlar. Bütünleşme kanatları olan E-3 konumuna geldiklerinde ise rahatlarlar. Ne olur da rahatlarlar? Acaba rüyadan mı uyanırlar, yani sahv hâlini mi yaşarlar (sarhoşluktan çıkarlar)? Öyle olduğunu farz edersek, E-9'un rahat kanadındaki bu hâl, reca' (asli ümit) olabilir (reca', E-3'lerin gizli erdemidir).

E-1: Mükemmeliyetçi

E-8 öfkesini açıkça dile getirirken E-1'ler, için için öfke yaşarlar ve bu öfkeyi değişik yollardan yansıtırlar. Aşırı eleştiricilik, gereksiz müdahaleler öfkeyi dile getirmenin bir yoluyken; çevreyi sürekli denetleme, temizleme, simetrik hâle getirme, sayma, sınıflandırma başka yollarıdır. Bir nevi "doğrucu Davutluk" yaparlar. Aslında tüm bu aksiyonlar, derinliklerinde taşıdıkları hınç, içerleme, gücenme, dargınlık, alınganlık gibi duyguların belirtisidir. Fakat diğer tiplerde olduğu gibi bunların tam tersi bir hâl de onların gizli olan erdemidir: sekîne (huzur, sükûnet, dinginlik, berraklık).[776]

Duruma göre bu hâl, "selam" veya "nüâs" olarak da tecelli edebilir.

E-1'lerin bütünleşme kanatları ise E-7'dir. Burada yaşayabilecekleri erdemler ise sahv (ayılma, *İng. sobriety*) ve anlamlı icraatlerdir, yani ulu orta anlamsız aksiyonlarla çevreyi gerekli gereksiz manipüle etmek yerine, bu kabiliyetlerine anlam kazandırmaktır. Temkin hâli, anlamlı icraatlerin öncüsüdür. Mesela letâfet kazanmış bir E-1, iyi bir araştırmacı-yazar, bilim adamı, organizatör, reformatör olabilir.

---

[775] Diyanet İşleri Meali (Yeni), Enfâl Sûresi: 17. Bedir savaşında teke tek vuruşmalardan sonra Hz. Peygamber hücum emri vereceği anda Cibril'in talimatı üzerine yerden bir avuç toprak alıp Kureyş ordusunun üzerine doğru fırlattı ve "yüzleri kavrulsun" buyurdu. Müşrikler gözlerine giren tozları gidermekle meşgul iken Hz. Peygamber orduya hücum emri verdi. Savaş bilinen zaferle sonuçlandı.

[776] *İng. serenity, equanimity* (özellikle stres altındayken zihnin sükûnet hâlinde olması).

E-2: Sitemkâr Verici

Bu E-tip'le beraber, son olarak Enneagram'ın sağında bulunan E-2-3-4 tiplerinin hâllerine bakacağız. E-2'nin asli zaafı yardakçılık, yağcılık, rüşvet dağıtma veya riyadır. Riya, olduğundan farklı görünme hâline tekabül eder. Temel yanılgı ise aslında sevgiye layık olunmadığı vehmidir. Bu E-tip, gururlu gibi gözüken bir maskeyle dolaşır ve maskesine de inanır. Fakat diğer tiplerde olduğu gibi burada da gizli erdemi, tevazudur. Eğer bir E-2 kendini aşabilir ve nefsi ile yaptığı büyük savaşta muzaffer olursa çok derin bir tevazu hâli (ama sahtesini değil, gerçeğini) yaşayabilir. Sarsılmaz bir irade ile vermeye devam eder ama artık verme, manipülatif ve gururu teşvik edici bir aksiyon değil, "sağ elinin verdiğini sol elin bilmemesi" tarzında bir vermedir. Burada da cüzi irade, külli iradede yok olur. E-2'lerin bütünleşme kanatları ise E-4'lerin erdemleridir, yani istikrar, temkin, denge ve orijinalliktir. Orijinalliğin, yani özüne dönüp fıtri yapısına, eşi bulunmazlığına göre var olmanın bir adım ötesi ise yaratıcı aksiyondur (sanat, edebiyat, musiki, estetik, mimarlık vb.).

E-3: Başaran

Bu E-tip'in asli zaafı kibir ve ucûbdur. Kibir büyüklük taslamakken ucûb, kibrin daha da abartılmış hâli, neredeyse kendine tapma durumudur. "Gizli şirke" tekabül eder.[777]

İlginç bir semantik analiz de kibir ve ucûbun İngilizce karşılığında karşımıza çıkar: "*Vanity*", Latince "vanus" kelimesinden türemiştir ve "içi boş" demektir. Yani içi boş güzellik, içi boş alım, içi boş güç, etkinlik, başarı demektir. Hani ilk bakışta çok başarılı veya çekici bir insana baktığımızda bir şeyler bizi yine de rahatsız eder, bir eksiklik hissederiz. Aslında bu tavır, hayat sahnesinde oynanan rol, gerçeği temsil etmeyen bir hiledir ve dürüst değildir. Ama beklediğimiz gibi E-3'ün gizli erdemi dürüstlük, doğruluk, yani "sıdk" hâlidir. Eğer bir E-3 tekâmül ederse, sıdk hâli ile beraber vera' hâlini de yaşayabilir. Yani karar durumunda sadece akli değil, kalbî karar da verebilir. Her durumda Rabbine danışıp öyle karar verir ve bu hassas denge gittikçe mükemmelleşir. Bütünleşme kanadı E-6 konumundaysa cesaret kazanabilir. Bu cesaret, o muhteşem gibi görünen persona/rol neyse, onu üstünden atma cesaretidir. Ölüm gibi bir süreçtir bu; tüm güçlü persona'ların terkinde yaşandığı gibi, sanki insanın diriyken derisi soyulur. Ama bu deri soyulursa bedel de muhteşemdir: E-3 kendine tapmaktan kurtulur, Rabbine ve kulluk bilincine ulaşır (E-6'ların gizli erdemi "inanç"). Bu durumda yaşanabilecek hâller "yakîn", "vasıl", "tevhid" olabilir. (Tekrar dikkatinizi çekerim; hâl yaşamaktan söz ediyoruz, makam sahibi olmaktan değil.) Yani insan ve Yaradan arasındaki aşılmaz gibi görünen uçurum aşılır, "karşı kıyıya" geçilir ve mübarek "Tuva Vadisi'nde" Rabbimiz ile iç diyalog başlar.

E-4: Traji-romantik

Bu E-tipin yapısında hemen göze çarpan özellik mahzuniyettir. Yani hüzünlü, depresif yapıları hemen dikkat çeker.[778]

[777] "Ucûb", u-c-b mastarından gelir. Yukarıda zikredilen manayı taşırken hemen yanındaki komşu kelime ise "ucbe"dir ve "şaşılacak, acayip şey" demektir.

[778] Hüzün, hâller bahsinde açıkladığımız gibi "yerler ve göklerdeki sertlik" demektir.

Tutkusal zaafları (*passionate weakness*) ise gıpta (imrenme)[779] ve hasettir (kıskançlık).

Haset, "bende yoksa onda da olmasın" duygusudur. Bu E-tip, derinliklerinde temel bir eksiklik hisseder ve tutku ile onu arar. Kendilerini sevgi kaynağından "ışık yılları" kadar uzakta hissederler; sanki uzayın derinliklerinde, çorak bir gezegende sürgün hâlindedirler. Naranjo'ya göre, bir yandan da "bu temel eksiklik benim dışımda bir yerlerde olmalı" duygusu yaşanır. Komşu tip E-3 de bu eksikliği hisseder ama yine de (şişirme de olsa) ideal bir "ben" duygusuna sahipken, E-4'te bu ideal eksiktir. Kendini değersiz, çaresiz, terk edilmiş, atılmış, unutulmuş bir hiç gibi hisseder. Bu sebeple hiçbir zaman gerçeğine ulaşamayacağını sandığı için hayaller kurar ve onlarla yetinir. Fakat bildiğimiz gibi hayal, beraberinde yüceltme, idealizasyon da getirdiği için, karşısına çıkan fırsatlar bu "ölçülere" uymadığında art arda hayal kırıklıkları yaşar. Uroboros sembolü-

[779] Gıpta etmek, "başkalarının sahip olduğu imkânları kıskanmadan aynı şeyleri elde etme arzusu duymak" anlamında bir ahlak terimidir. Sözlükte incelemek, araştırmak, yoklamak gibi manalara gelen "gabt" kökünden türetilen gıbta kelimesi, "nimete kavuşma arzusu, sevinç" demektir. Terim olarak ise "bir kimsenin, maddi veya manevi imkân ve meziyetlere sahip olan başka birine imrenmesi ve onun elindeki nimetlerin yok olmasını isteme gibi kötü bir düşünceye kapılmadan kendinin de aynı şeylere kavuşmayı arzulaması" anlamında kullanılır. İslam ahlak literatüründe gıpta, genellikle haset kavramıyla birlikte ele alınır ve aralarındaki farka dikkat çekilir. Gazâlî'ye göre, herhangi bir nimete mazhar olan kimse karşısında insan, ya kıskançlık sonucu huzursuz olur veya mutluluk duyar. Bunların ilkine haset, ikincisine gıpta yahut münâfese denir. Rağıb el-İsfahanî; başkasının nail olduğu bir nimete bakarak kişinin aynı şeye kendinin de sahip olmasını temenni etmesine gıpta, sadece bu temenniyle yetinmeyerek aynı imkânı veya daha fazlasını elde etmek için çaba göstermesine münâfese, başkasının sahip olduğu nimetin onun elinden çıkmasını istemesine veya bu yolda çaba göstermesine de haset denildiğini belirtir. Kur'an-ı Kerim'de gıpta kelimesi geçmemekle birlikte, bazı âyetlerde gıpta ile hasedin farkını gösteren ifadeler yer almıştır. Mesela Zebîdî'nin kaydettiği bir yoruma göre (*Tâcü'l-'arûs*, "ğbt" maddesi), **"Allah'ın sizi birbirinizden üstün kıldığı şeyi -başkalarında olup da sizde bulunmayanı- hasretle arzu etmeyin... Allah'tan O'nun lütfunu isteyin"** mealindeki âyetin ilk kısmında haset, ikinci kısmında gıpta kastedilmiştir. Mutaffifîn Sûresi: 18-26'da iyilerin ahiretteki güzel durumları tasvir edildikten sonra, **"İşte yarışanlar bu yolda yarışsın"** denilerek münâfesenin tavsiye edildiği görülür. Ayrıca hayırda yarışmaya dair âyetlerde de gıpta ve münâfese teşvik edilmiştir. Böylece Müslümanların, maddi ve manevi bakımdan kendilerinden daha iyi olanlara imrenerek, onlar hakkında herhangi bir kötü duygu ve düşünceye kapılmadan, zararlı davranışlara kalkışmadan, olumlu ve verimli bir rekabete girişmelerinin önemine işaret edilmiştir. Hz. Peygamber'in, **"Ancak iki kişiye haset edilir; bunlardan biri Allah'ın kendisine mal verdiği ve bu malı Hakk yolunda tüketme iradesine sahip kıldığı kişi, diğeri de Allah'ın kendisine ilim verdiği, hem bu ilimle amel eden hem de onu başkasına öğreten kişidir"** mealindeki hadisinde geçen haset kelimesi, gıpta anlamında kullanılmıştır. Muahhar kaynaklarda gıptanın "imrenme", münâfesenin ise "hayırda yarışma" şeklinde açıklandığı görülür, *bkz.* www.tarihbilinci.com; *Lisânü'l-'Arab*, "ğbt:" md.; *et-Ta'rîfât*, "ğıb-ta" md.; *Tâcü'l-'arûs*, "ğbt" md.; M. F. Abdülbâkl, *et-Muccem*, "nefs", "sbk", "mnv" md.leri; Wensinck. *el-Mu'cem*, "ğbt", "hsd" md.leri; *Müsned*, *İl*, 9, 36; Buhari, "'İlim", 15, "Zekât", 5; Mâverdî, *Edebü'ddünyâ ve'd-dîn*, Beyrut 1407/ 1987, s. 231-232; Râgıb el-İsfahânî, *ez-Zertca ilâ mekârimi'ş-şerî'a*, Kahire 1405/1985, s. 348; Gazzâlî, *İhyâ*\ Kahire 1387/1967, ili, 236-239.

nü, yani kendi kuyruğunu yutan yılanı, burada da görürüz. Fakat Rahmeti sonsuz olan Rabbimiz, bizi bu zaafımızla yalnız bırakmaz. Her zaaf, her ontolojik hücre için bir de çıkış kapısı yaratmıştır. İşte Enneagram kuramına göre bu gizli kapı, saklı ve sırlı erdem, E-4'ler için derin sükûnet, teslimiyet, rıza, inbisat hâlleri olabilir.[780]

E-4'lerin bütünleşme kanadı ise E-1'dir ve bu tipin gizli erdemi ise "sekîne"dir. Yani E-4 hem kendi konumlarında hem de bütünleşmede akıl fırtınasının durmasından büyük yarar sağlar. Depresyonu, geçmişin yasının tekrarı ya da geleceğin kaygılarının abartılmış şekilde yaşanması olarak tanımlarsak, ânı yaşamak, hüzün hâlini söndüren en tesirli etkendir denilebilir.

Böylece sizlere Enneagram üzerinden, insanın tekâmül sürecinde yaşayabileceği bazı rahmani hâlleri sunmuş olduk. Alan çok yeni olduğu için daha emekleyerek bir şeyleri idrak etmeye çalışıyoruz. Bu hâlleri biraz olsun bile anlamak, psikoterapi bahsinde göreceğimiz gibi, hem rüya yorumunda hem de bu hâlleri geçici olarak yaşatabilecek aktif hayal kurma yöntemlerinde terapiste yeni boyutlar açabilir.

[780] İngilizcede bu erdem *equanimity* diye geçer (*Alm. Gleichmut*). *Equanimity* (sükûnet), Merriam Webster Sözlüğü'nde şu şekilde tanımlanmıştır: Sükûnet; duygusal denge durumu, zihin durumudur. İçinde bulunulan anın içten kabulünden ve farkındalığımdan doğan soğukkanlılıktır. Köken olarak Latince *aequanimitas* sözcüğünden gelmekte olup, aequo animo'dan "pürüzsüz zihin" anlamında türemiştir. İlk kullanımının tahminen 1616 yılında olduğu bilinmektedir.

Özet: Nefs Psikolojisine Göre Kişilik Yapılanması

Nefs psikolojisine göre kişilik yapılanmasının ana hatlarına kısaca bakalım.

- İnsan, fıtri bir nefsani zaaf temayülü ile dünyaya gelir. Nasıl ki organik hastalıklarda değişik organların zayıflığı sebebiyle bazımız ülser, bazımız kolit, bazımız da şeker hastası oluyorsak, nefs-i emmâre de Enneagram kuramının bize açıkladığı gibi ya öfkeli, ya kaygılı ya da aşırı duygusal olabilir. Bu duygusal temel üzerine diğer zaaflar gelir (mesela E-3'ün mağrur olması gibi).
- İlk olarak aileden başlayarak süregiden çevresel koşullar, bu temel zaafların ya artmasına ya da azalmasına sebep olur. Yaşadığımız çağda, insana bu temel zaaflara karşı muafiyet (bağışıklık) kazandıran din müessesesinin çökmesiyle birlikte çok hızlı bir ifsat olma (yozlaşma) süreci başlamıştır. Bu süreçte medya en büyük rolü oynar ve delice bir hırs ve şiddetle kendi evlatlarını canlı canlı yiyen mitolojik "Tanrı" Satürn gibi gencecik zihinleri zehirler. "Aydınlanma Hezeyanı" anlaşılmadan, bu kendi kendini yok etme tavrı da anlaşılamaz.
- Fakat insan sadece nefs-i emmâre'den ibaret değildir. Tüm karşı tesirlere rağmen düzelme, edeplenme, tekâmül etme umudu vardır. Çünkü insanın asli yapısı, bu olgunlaşma için tüm donanıma sahiptir. Sapık medya ve ona bağlı parazit kültürün ("edeb"iyat, sinema, "sanat", moda, "yaşam" tarzı vb.) zehirleme sürecini yavaşlatabilir ve buna karşın insana daha çok yakışan rahmani bir medeniyet kurabilirsek, "batan gemi"nin gedikleri kapanabilir ve belki de süreç tersine çevrilebilir. En az "onlar" kadar çaba göstermezsek, sonumuz zaten bellidir. Bu manada hâlâ aklıselimi (sağduyusu) yerinde olan insanlık, bu kurtuluş savaşına, bilimin getirdiği son imkânlardan da istifade ederek hazırlanmalıdır.

Kişilik Rahatsızlıkları Konusunda Yeni Sınıflandırma Girişimleri

Bu kitap yazılırken Amerikan Psikiyatri Birliği'nin nefsani rahatsızlıklar sınıflandırmasının güncellenmiş hâli olan DSM 5 yayımlandı. Bu yeni sınıflandırma sistemindeki güncellenme iki ana hat doğrultusunda göze çarpıyor. Birincisi kişilik rahatsızlığı (*personality disorder*) tanımı. Buna göre kişilik rahatsızlığı, kişinin, içinde yaşadığı kültürden belirgin ve yaygın bir sapma gösteren hâlet-i nefsaniyesi (*inner experience*) ve davranışı olarak tanımlanıyor. Bu sapmalar düşünce, duygusallık, insanlar arası ilişki ve itki (inşiyak) kontrolü alanlarında olabiliyor.

DSM 5'teki güncellenmenin ikinci ana hattı ise kişilik rahatsızlıklarının sınıflandırılmasında belirginleşiyor. *DSM-4 Tam Ölçütleri Başvuru Elkitabı*'nda on tanımlama geçiyordu: paranoit, şizoit, şizotipal, narsisist, antisosyal, sınır kişilik (*borderline*), histrionik, kaçınan (*avoidant*), bağımlı, obsesif kompülsif ve tüm bu tanımlamalara uymayan kişilik yapısı.[781] *DSM-5*, bu sınıflandırmayı kısaltarak beşe indirgiyor: antisosyal/psikopatik, kaçınan, sınır kişilik, obsesif kompülsif ve şizotipal. Yeni sistem bunlara ek olarak altı adet kişilik tavrı alanı (*personality trait domains*) da belirliyor: olumsuz duygudurum (*negative emotionality*), içedönüklük (*introversion*), antagonizm, fevrilik (*disinhibition*), itkisellik (*compulsivity*) ve şizotipi

Bu yeni sınıflandırma da aslında Enneagram'ın sunduğu bakış açısının zenginliğini sunmuyor ve kişilikler arası geçişleri kâle almıyor; yani statik bir yapı sergiliyor. Oysa her tipin hem kendi konumunda gelişme potansiyeli hem de bütünleşme konumunda tekâmül imkânı vardır.

[781] Amerikan Psikiyatri Birliği, *DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, çev. Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, 2005, s. 271-272.

Kişilik Rahatsızlıkları:
Kronik Kaygı, Panik Atak / Fobiler

Lâtif Kaygı[782]
Güzele bürünmüş yeryüzü,
Bekliyor gelmesini baharın.
Ölmeli bütün gerçek aşklar,
En iyi ihtimalle dönüşmeli
Daha az bir şeylere.
Yanlışsam söyle.
Öyle vücutlardır ki âşıklar
Öyle zordur ki nefesleri
Dokunur ve ah çekerler.
Her dokunduklarında
Ölüme yaklaşır aşk.
Yanlışsam söyle. *W.B. Yeats*

Dhammapada'dan[783]
Kıymetli olandan acı doğar,
kıymetli olandan korku doğar.
Kıymetli olandan özgürleşene,
acı yoktur

[782] W.B. Yeats'in *Her Anxiety* isimli şiirinin tercümesidir.

[783] *bkz. From the Dhammapada 212-216, A collection of sayings of the Buddha* (*Buda'nın sözlerinin bir derlemesi*)

-öyleyse niye korkasın?
Sevilenden, acı doğar,
sevilenden korku doğar.
Sevilenden özgürleşene,
acı yoktur
-öyleyse niye korkasın?
Hazdan acı doğar,
hazdan korku doğar.
Hazdan özgürleşene,
acı yoktur
-öyleyse niye korkasın?
Şehvetten acı doğar,
şehvetten korku doğar,
Şehvetten özgürleşene,
acı yoktur
-öyleyse niye korkasın?
Arzudan acı doğar,
arzudan korku doğar.
Arzudan özgürleşene,
acı yoktur
-öyleyse niye korkasın?

Kaygı Nedir?

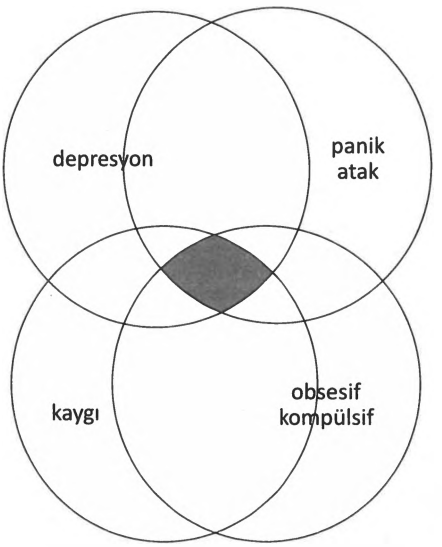
Kaygı, var olan duygular yelpazesi içinde korkuya yakın ama korkudan farklı bir duygudur. Korku, bir nesneye bağlıyken (mesela örümcek, yükseklik, kapalı yer vb.) kaygı, nesnesi her zaman olmayabilen, genel bir teyakkuz (alarm) durumudur. Gerektiğinde potansiyel bir tehlike karşısında bize savunma bilinci sağlarken (mesela vahşi ormanlarda avlanan bir yerlinin "uyanıklık/farkındalık" hâli veya modern insanın trafikteki hâli) değişik nedenlerle abartılı yaşandığında hayatımızı yaşanmaz hâle getirir. Kaygı sadece duygu olarak kalmaz; düşüncelerimize, davranışlarımıza ve bedenimizin fizyolojik reaksiyonlarına da yansır.

Rahatsızlık durumlarında kaygı, içimizde taşıdığımız, vakum altında (içinden havası alınmış) olan bir alan gibidir ve o an bize beklentilerimizin dışında ne getiriyorsa, içine çeker ve böylece bize acı verir.

Mesela kaygı yaşayan bir hanım, kocası işteyken televizyonda gösterilen trafik kazasından hemen etkilenir, hatta paniğe kapılabilir ve defalarca kocasını arayarak onu uyarır. Bu durumda gerçeklik, olması gereken nesnel durumundan çıkmış, gerçek dışı öznel bir hâle dönüşmüştür. Kaygı ile depresyon arasındaki temel farkı belirtecek olursak; depresyon durumunda genelde dış dünyaya yönelik "kapılar" bir derece kapatılmışken, kaygı durumun-

da, özellikle geleceğe yönelik aşırı bir hassasiyet söz konusudur, öyle ki değişik seçenekler arasında hep en kötü gelecek senaryoları defalarca zihinde tekrarlanır. Aslında kronik kaygı rahatsızlıkları, panik atak, obsesif kompülsif rahatsızlık ve depresyon, birbirleriyle temas hâlindeki dört daire gibidirler. (*bkz.* s. 370, Şekil 22) Saf veya karışık hâllerde tezahür edebilirler. Mesela hayatın bazı dönemlerinde saf depresyon yaşanırken, bazı dönemlerde panik atak zuhur edebilir.

Şekil 22



Çağımızın insanı, belki tarihte benzeri görülmemiş bir yoğunlukta kaygı yaşıyor ve bu kaygı, sınır tanımadan, küresel çapta bir artış gösteriyor. Yukarıda saydığımız nedenlerinin yanı sıra biz bu kaygı artışını, nefs yapısının bilinmemesi ile de bağlantılı görüyoruz. Eğer bilseydik önleyici tedbirler alıp hiç değilse bu süreci yavaşlatabilirdik. Ama tam tersine tüm psikoloji, psikiyatri, pedagoji, sosyoloji vb. bilimlerimize rağmen, gidişatı âciz bir şekilde sadece izliyoruz. Amerikalılar hiç olmazsa geniş muhtevalı alan taramaları ile durum tespiti yaparken, bizde maalesef böyle çalışmalar da yok. Görüşümüze göre bu süreç, olabilecek en çelişkili bilimsel davranıştır. Somatik tıpta, mesela büyük kitleleri etkileyen bir grip salgınında bu davranış sergilenseydi, tüm bilim dünyası ayağa kalkar, kıyamet kopar, devlet müdahale ederdi. Ama materyalist paradigma inadı nedeniyle, Titanik batsa da kimsenin umurunda değil. Fakat batan gemide bizim çocuklarımız var.

Kaygı Artıyor Mu? (İstatistiksel Veriler) J.M. Twenge'nin kitabında *("Ben" Nesli)* sunduğu geniş kapsamlı istatistiklerden yola çıkıyoruz. Bunlar nesiller arası farklılığı gösteriyor. Veriler, 1.3 milyon genç Amerikalı üzerine yapılan on iki çalışmadan elde ediliyor. Twenge, 1970-80-90 doğumluları ben veya bencillik nesli (*me generation*) olarak tanımlıyor ve bu yaş gruplarını ele alıyor.

Kaynaklardan bir tanesi "Higher Education Research Institute/Yüksek Eğitim Araştırma Enstitüsü." Bu enstitü, 1960'tan bu yana her yıl 300.000 lise mezunu üzerine veri topluyor.

Önce biraz komik bir istatistikle başlayalım. Katolik kilisesinde mum yakma ücretini ödeyenlerin oranı 1990'larda %92 iken, 2000'lerin birinci yarısında %28'e düşüyor! Yani cemaat, %72 oranında kiliseyi kandırıyor. Bu sefer daha üzücü olan bir başka veriye göre, 2000 yılında erkek lise öğrencilerinin %26'sı süpermarketten en az

bir kere bir şey çaldıklarını itiraf ediyorlar. Güven üzerine çarpıcı bir istatistiğe göre ise, 1976'da lise öğrencilerinin %46'sı insanlara genel anlamda güvenirken, bu oran 1997'de %26'ya düşüyor.

Yine konumuzla ilgili çelişki gibi görünen ilginç bir istatistik daha: 1968'e göre 1990'da öz değer duygusu, %86 oranında daha yüksek.

Narsisizm verilerine göre, 1950'lerde 14-16 yaş grubundaki ergenlerin %12'sinde "ben önemli bir kişiyim" yanıtı gelirken, 1980'lerde bu oran %80'lere çıkıyor. Son yirmi senede ortaokul-lise öğrencilerinde narsisizm oranı, 2/3 oranında bir artış gösteriyor (15.234 öğrenci).

1915'ten evvel Amerikalıların yalnızca %1-2'si depresyon yaşarken, şimdi bu oranlar %15-20 arasında. Kaygı oranları, 1950'lere göre yüksekokul öğrencilerinde 1990'h yıllarda %85 daha fazla (40.192 denek). 9 yaşındaki çocuklarda ise bu oranlar daha da olumsuz.[784]

Aslında kaygının tek bir nedeninden söz etmek yerine, bir dizi hazırlayıcı sebebi araştırmak daha doğru olur. Bunlar şu şekildedir:

- Genetik, kalıtımsal yatkınlık.
- Kalıcı nörokimyasal değişikliğe sebep olan somatik/bedensel rahatsızlıklar (hipertiroidizm) veya insanı her an patlamaya hazır bir balon gibi hissettiren hastalıklar (mitral valv stenozu, epilepsi/sara, dengesiz şeker hastalığı vb.).
- Gelişimsel travmalar ve arkadan gelen spesifik özgül zaaflar (mesela otorite temsilcileri karşısında yaşanan sosyal veya kişiler arası kaygılar, durumsal kaygılar, fobiler, agorafobi, yükseklik ve dar alan kaygıları, klostrofobi vb.).
- Olumsuz kişisel tecrübeler, özdeşleşmeler ve akabinde yaşanan uyum sorunları. Mesela, yeni bir ortama uyum sağlama rahatsızlığı (*adjustment disorder*).
- Ters tepen kognitif, öğrenilmiş süreçler (öğrenilmiş çaresizlik). Mesela, ebeveynlerden geçen gerçek dışı hayat hedefleri, mantık dışı değerler, olmazsa olmazlar, "hayat kurtarıcılar" vb.[785]
- Bağımlılıklar (kronik alkolizm veya uyuşturucu/uyaran temizlenme döneminde yaşanan).
- Kısa veya daha uzun bir süre yaşanmış yüksek stresler (travma sonrası stres rahatsızlığı muhtevasında savaş sonrası sendromu, tabiî felaket, terör, rehin alınma vb. durumları).[786]

---

[784] Jean M. Twenge, *"Ben" Nesli*, Kaknüs Yayınları, 2009, s. 146.

[785] M.E.P. Seligman, *Helplessness: On Depression, Development and Death*, San Francisco: W.H. Freeman, 1975..

[786] T. Aaron Beck, Gary Emery, *Gener. Anx. Disorder and Panic Dis.*, Basic Books 1985.

Kaygının Genetik Temelleri

Öncelikle insanlar arasındaki kaygı yaşama farklılığının, ikizler üzerinde yapılan çalışmalarda genetik temellere dayandığını görürüz.[787, 788]

Biyolojik nedenlere baktığımızda ise kaygı yaşayanların merkezî sinir sisteminde hücre bağlantıları arasındaki iletişimi frenleyen GABA (gamma aminobütirik asit) reseptörleri ile bağlantı hâlinde olan benzodiazepin sisteminde bir dengesizlik olduğunu görürüz (ayrıca serotonin, noradrenalin, dopamin sistemleri de devrede olabilir).[789]

Kaygının oluşumunu izah etmeye çalışan bir başka kuram ise, James-Lange tarafından savunulan fizyolojik kökenli yaklaşımdır. Lange, duygusal reaksiyonların temelinde kalp atışı, kan basıncı gibi fizyolojik nedenler olduğunu savunur. Bu adaptif tepkiler, insan varoluşunun tehlike karşısında hayatta kalma stratejisinin bir yönüdür. "Savaş ya da kaç" davranışının şartlarını oluşturur. Böylece Lange'ye göre duyusal geribildirim (*feedback*) duyguları kontrol eder. Bu, teorik açıdan kısmen doğrudur.

Mesela, imtihan kaygısı durumlarında rahatsız kişiye verilen beta bloker tipi ilaçlar, heyecandan artan kalp atışı sayısını azalttığı ve tansiyonu bir miktar düşürdüğü için belli bir rahatlama sağlar ve bu rahatlama sonucu heyecan azalır, konsantrasyon kabiliyeti artar.

Psikodinamik Açılardan Kaygı

Kaygının ortaya çıkışının bir başka nedeni ise erken, ilk çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşanan "öğrenilmiş davranışlar" olabilir.

Bir örnek vermek gerekirse, annesi kronik kaygıdan mustarip olan, İsviçre'de terapiye aldığım genç bir delikanlı, ailesi İsviçre'den doğum yerleri olan İtalya'ya göç ettiğinde, İsviçre ordusunda askerlik görevini ifa ederken, aniden psikolojik kökenli bir felç yaşamıştı. Anne, çocuğa dünyayı o kadar tehlikeli bir yer olarak yaşatmıştı ki o genç, 1,90 m boyunda ve vücut geliştirme şampiyonu olduğu hâlde, ana babadan ani uzaklaşma hâlinde kendini aşırı derecede kırılgan ve çaresiz hissederek varoluş kaygısını bir bilinçdışı süreci olarak bedenine yansıtmıştı (konversiyon).

Buraya kadar daha ziyade dış tesirler altında oluşan kaygıyı görmüş olduk. Bilinçdışının varlığının Freud tarafından ispatlanmasıyla, kaynağı iç dünyamız olan başka bir tür kaygıdan da söz edebiliriz. Freud gerçek kaygı (*Realangst*) ve nörotik kaygı arasında

---

[787] Thalia C. Eley, Derek Bolton, Thomas G. O'Connor, Sean Perrin, Patrick Smith, Robert Plomin, 2 Ekim 2003'te internette yayımlanmış madde, *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* Ekim 2003, 44 (7): 945-960; doi: 10.1111/1469-7610.00179.

[788] Jerome Kagan, "Does Genetics Be the Cause in Developping Cultural Anxiety", *The Science of Social Sadness: The Biological Causes of Social Anxiety Disorder*, Adrienne Wardy, internet kaynağı "Serendip" sitesi.

[789] Dr. Rudolf Hoehn-Saric, *Arch Gen Psychiatry,* 1982; 39(6):735-742.

bir ayrım yapmış ve aykırı davranışları tasarlayan çocuk veya yetişkindeki, bu arzu ve istekler ile süperego'su (Freudyen vicdan) arasında yaşanan karmaşaya dikkati çekmiştir. Oedipus kompleksi, Freud'a göre çok acımasız bir cezalandırmayı getireceği için (annesini cinsel olarak arzulayan erkek çocuğun, babası tarafından hadım edilme kaygısı) bu içsel süreç, insanı ömür boyu izleyen bir kaygı nedeni olabilir.

C.G. Jung açısından baktığımızda ise kaygının iki yönde olabileceğini görürüz. Birincisi, alt bilinçdışının "mahzenlerinde" varlıklarını sürdüren gölgelerimizin (içimizdeki öfkeli, kaygılı, yetersiz, suçlu çocukların) kaygılarıdır. İkincisi ise bunları aşıp ferdileşme sürecine girememenin, yani daha özgür ve olgun bir şekilde hayata adım atamamanın kaygısıdır.

Bu ikinci tip olan kendi kendine borçlu kalma kaygısı, özellikle varoluşçu filozof ve psikologların, üzerinde tefekkür etmeye çalıştıkları bir kaygı türüdür.

Çağımızda artan kaygının diğer sebeplerine bakarsak, özetle aşağıdaki nedenleri görürüz:

Aşırı Uyarılma ve Kaygı - *Supernormal Stimuli*

Genetik temayül ve nörobiyolojik sebeplerden hareket edersek, aşırı uyarılan bir birey (*overstimulation*), idrak etme/kavrayış açısından bir dengesizlik yaşayabilir (*cognitive incongruity*) ve bu uyarılmaya karşı göstermesi gereken cevabı gösteremez (*response unavailability*). Mesela bir kaza veya ani değişiklik durumunda bireyin zihni, düşünce ve duygu açısından güncel hayatında normal durumlarda yaşadığı verilerden çok daha değişik verilerle karşılaşır, nedenleri kavrayamaz, çözemez (niye ben, niye şimdi, niye o vb. gibi sorular sorar) ve bu durumla baş etme stratejilerini geliştiremeyebilir. Ama bu olağanüstü durumların dışında çağımızın getirdiği "aşırı uyarılma" medeniyetinin hayat tarzı da kaygının zuhuruna neden olabilir. Duyusal uyaranlar (ses, renk, şekil, cinsellik ve diğer semboller) zihnimizi sürekli tetikler ve bu uyaran bombardımanı ile kaygı arasında dolaysız, anlamlı bir bağlantı vardır.[790]

Bu bağlantıyı açıklarsak birkaç sonuca varırız. Öncelikle hâl psikolojine göre, yaşanması dönem dönem zaruri olan ve insanı büyük ölçüde rahatlatan sekîne, selam, nüâs, temkin gibi hâller yaşanamaz duruma gelir. Rahmani hâllerin kalp menşeli olduklarını hatırlarsak, zihin-kalp dengesinde kalp aleyhine bir dengesizlik oluşur.[791]

Yani insan varoluşunun iki kapısından biri kapanır, örtülür, kilitlenir. Ve hemen akabinde nereden çıktığı akli olarak açıklanamayan sıkıntı veya kabz zuhur eder. Hatta ne yaşadıkları sorulduğunda hastalar, kalp yörelerini gösterip, "Sanki burada ağır bir taş duruyor" derler. Bu manada kaygı, bir tür "boğulma"dır. Zaten semptomlar belirtilirken en çok rastladığımız şikâyet, "boğuluyor gibiyim" tabiridir. Zihinsel varoluştan kalbî varoluşa geçememenin diğer nedeni ise "yatay" arzu ve isteklerin aşırı tahrik edilmesidir.

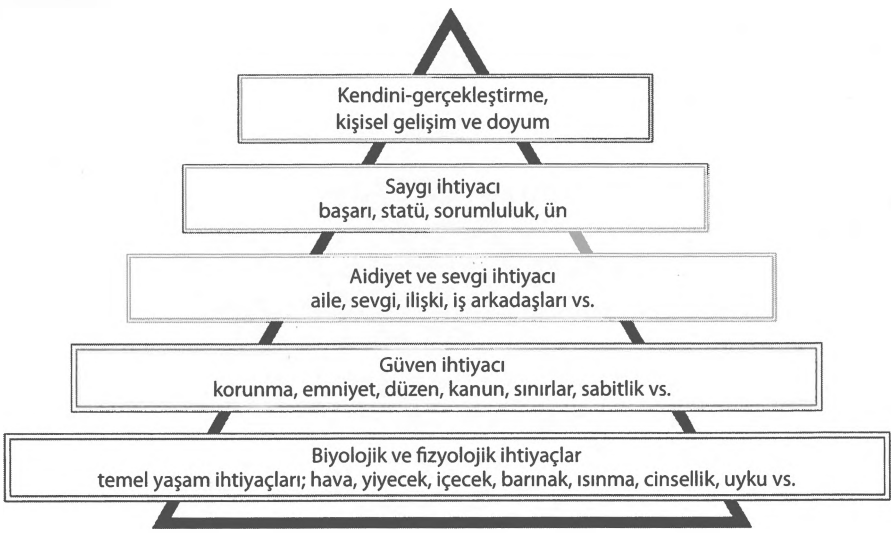
[790] S.A. Stansfeld, M.P. Matheson, *British Medical Bulletin*, 2003, 68 (1) 243-257.

[791] İngilizcede "dengesizlik" anlamındaki "*discordance*" tabiri, kalpten kopma manasına gelir.

Tüketim nesneleri (reklamlar), ferdî güç, güvenlik, cinsellik hep ön plana çıkarılır ve insan bu şekilde "alan varoluş tarzına" teşvik edilir. A. Maslow'un "istekler hiyerarşisi"nde grafik oku hep yatay kalır veya piramidin alt bölümlerinde takılır kalırız. (*bkz.* s. 374, Şekil 23) Nitekim yatay, dünyevi arzu ve isteklerin kaygıyla bağlantısı vardır, hatta dolaysız bir orantı ilişkisinden bile söz edilebilir; istek ve arzular arttıkça, kaygı da artar. Nefs psikolojisine göre bu durum, nefs-i emmâre'nin sürekli uyarılması manasına gelir.

Ama tersi de mümkündür. Yatay arzulardan dikey arzulara geçildiğinde (veren varoluş tarzı) kaygı azalır, kalp rahatlar, insanın diğer yarısı tekrar devreye girer.

Şekil 23



© alan chapman 2001-4, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'ne dayandırılmıştır.

Kaygı Artışında Sosyal Tesirler

Kaygı artışını tetikleyen sosyal tesirlere baktığımızda, karşımıza çok farklı bir tablo çıkar. (*bkz.* s. 375, Şekil 24) Belki tarihin hiçbir döneminde insan toplumlarında bu hızda bir değişim yaşanmadığını görürüz. Son 200 sene içerisinde endüstri devrimi ve toplumların her kesimini derinden etkinleyen tesirler, nesiller arası müşterek örf, âdet, edep, ahlak gibi değerlerde büyük kaymalar, bazen de uçurumlar oluşturmuştur. Aydınlanma projesi sadece dünyayı yeniden şekillendirme değil, insanı da yeniden yapılandırma iddiasındadır. Bu amaca uygun olarak nesiller arası bağ koparılmalı, dil değiştirilmeli, gerçek tarih yok edilmelidir. Tabii ki bu "arketip kıyımı"nın bedeli çok ağırdır. Eğer nesilden nesile aktarılan aklıselimi (sağduyuyu) yavru kuşların barındığı bir yuva gibi hayal edersek, artık kuş (genç nesil) yuvada barınamaz. Ve Yeats'in şiirinde çok güzel bir şekilde ifade ettiği gibi:

Şekil 24

Hep daha geniş dairelerle dönerken,
Şahin artık terbiyecisini duymaz,
Eşya dağılmaya başlar,
Merkez onları tutamaz.

Nesiller arası sağduyunun yitirilmesinin bir diğer sebebi ise demografik değişimlerdir. Köylerden şehirlere göç, metrekareye düşen nüfus yoğunluğunu artırmasına rağmen, paradoks olarak insanları birbirlerinden kopartmış, gittikçe yalnızlaştırmıştır. Binlerce yılın birikimi olan hiss-i müşterek ve onun kaynağı olan manevi değerler ve ilahî buyruklar; topluma ritim veren seküler, aydın, mağrur azınlık tarafından sistematik olarak küçük görülerek, yeni uyduruk değerler üzerine bir toplum inşa edilmek istenmiştir. Tabii bu arada anne baba otoritesi ve geleneksel terbiye sistemi de sorgulanmış, aşırı müsamahakâr, sorumsuz bir aile modeli kabul ettirilmiştir. C. Lasch'in değerli çalışması *Narsisizm Kültürü*'nde de açıklandığı gibi, annelerin içgüdüsel terbiye metotları yerine, çokbilmiş psikologların ispat edilmemiş kuramları devreye girmiş, neticede dünyaya model olarak sunulan "Amerikan Gençliği" modeli ortaya çıkmıştır. Lasch kitabında "*Fatherless/Motherless America*, Anasız/Babasız Amerika"dan söz ediyor, çünkü tüketim toplumunun acımasız şartlarında ölesiye çalışan babaların artık ailelerine ayıracak zamanları da yoktur. Anneler ise terbiye ve eğitim işini pedagog ve psikologlara bırakmışlardır.[792]

[792] Yanlış anlaşılmasın, aklıselimi yerinde olan ve "Aydınlanma hurafeleri, hezeyanları" tarafından etkilenmemiş bir psikolog veya pedagog, tabii ki faydalı tavsiyelerde bulunabilir.

Şehir hayatının silo hayat tarzı, apartmanlarda yaşlılara yaşama imkânı vermediği için dedeler, nineler huzurevlerine itilmiş ve onların torunlarına aktarabilecekleri çok değerli hayat tecrübeleri de yitirilmiştir. Neticede sahipsiz, anasız, babasız, atasız kalan gençler, kendilerini koruyabilmek için çetelere, alt kültür gruplarına katılmak mecburiyetinde kaldılar. Müteal (aşkın) bir Yüce Varlık ve O'nunla irtibat hâlinde olan bir peygamber telakkisi, yerini "idol/put"lara bıraktı; böylece rock ve heavy metal konserlerinde kendinden geçen, acısını haykıran, "Yeni Çağ esrimesi/*New Age extacy*" yaşayan bir gençlik ortaya çıktı.

Bu "esrime" gerçek vecd, huşu gibi lâtif duyguların yerini dolduramadığı için kokain, ekstazi, LSD, esrar, eroin gibi uyaran/uyuşturanlar devreye girdi. Ne ilginç değil mi? "Ekstazi" etimolojik manasına göre, "kabuğundan" dışarı çıkmak demek (psödo veya sahte vecd).

Yuvadan düşmüş, "öksüz yetim" gençliğe bu durumda moda akımlara (hippiler, punklar, heavy metalciler, satanistler, dazlaklar, anarşistler olarak) katılmaktan başka çare kalmaz.

Bu kaybolmuş gençliğin yönelebileceği, batmamak için tutunabileceği maneviyat ise, Yeni Çağ "manevi" arayışlarıdır. Aydınlar ve Aydınlanma tarikatları, dinlere karşı savaş açtıkları ve medya onların denetimi altında olduğu için, dinler zaten "gericilik, çağ dışılık, ilkellik"tir. Öyleyse kendin pişir kendin ye... (ve Abraxas Efendi'nin kucağına düş.)

Kaygı arttıkça son çare ise bir psikiyatr veya psikoloğa gitmektir; artık son umut, son kapı budur. Fakat maalesef geleneksel değerlerimize, aklıselimimize son bir balta vuruşu da oradan gelebilir. Öyle olmayan muhterem meslektaşlarımı tenzih eder ve aflarına sığınırım ama hepimizin bildiği gibi daha hâlâ bu mesleği icra edenler arasında, Freudyen veya neo-psikanalitik, modernist/postmodernist ahlaki rölativizmi (yani ahlaksızlığı) savunanlar var. Böyle bir psikiyatr veya psikolog, bulunduğu otorite konumundan faydalanarak, inançlı bir insanın dünya görüşünü allak bullak edebilir.[793]

Sofistike bir "bilimsel" eda ile sunulan, hele hele bizim toplumumuza hiç uymayan "ne yaparsan yap, başkasına zarar vermediğin müddetçe özgürsün", "sadakat çift taraflıdır, o yapıyorsa sen de yap", "az miktarda alkol ve uyuşturucu zarar vermez", "çıplaklık özgür-

[793] Psikoterapi biliminin zayıf yönlerinden biri, terapiden geçen kişinin hayat boyu tekâmül sürecinin göz ardı edilmesidir. Diyelim ki çok katı bir süperego baskısı altında, hayatı cehennem gibi olmuş, obsesif kompülsif yapıda olan biri terapiye gider ve 1-2 senelik bir terapi sonucunda çok rahatlar. Hatta "Yeniden doğdum" bile diyebilir. Çünkü katı kurallar gevşemiş, sıradan insanlığa adım atmıştır. Ama aynı kişi, 10-20 senelik evreler hâlinde izlendiğinde, hangi yeni süreçlerle karşılaşır, hangi tekâmül görevlerini (*evolutionary life tasks*, Erikson) yerine getirir? Bir başka soru ise, "başarılı veya başarısız" bir psikoterapiden geçen kişilerin terapist değiştirme sıklığı nedir? Bütün bu soruların sorulması gerekir, çünkü psikiyatri ve (kısmen de) psikoloji gittikçe dinamik bir yapıdan statik bir yapıya dönüşmektedir (örneğin, psikoterapi yerine ilaca yönelim veya derinliğine araştırmak yerine bilişsel-davranışçı yaklaşım eğilimi görülmektedir). Psikoterapinin geçirdiği krizin meta analizi ne olabilir?

lüktür", "eşcinsellik doğuştan gelir, rahatsızlık değildir", "hayatını yaşa, bu dünya kısadır" vb. gibi görüşler, genç insanların zihnini daha da karıştırır. Ve şöyle bir tablo ortaya çıkar:

> San Francisco'da radyo dinliyordum. İki psikolog canlı yayında sorunlu kişilere danışmanlık hizmeti veriyorlardı. Genç bir kız derdini anlatırken, "Erkek arkadaşım beni aldatıyor" dedi. Onlar da "Problem nerede? Bunda ne var? Sen de onu aldat gitsin" dediler. Kız bir an sustu, sonra, "Ama o beni kendi öz annesi ile aldatıyor" dedi.
>
> Aynı gün "Fisherman's Wharf"ta kaldığım otelin televizyonunda normal bir kanalda insanlar toplandılar ve bir grup terapisi başladı. Bendeniz de "Aman ne güzel, bir şeyler öğrenirim" diyerek izlemeye başladım. Kısa bir süre sonra, işten çıkmış bu kelli felli insanların nasıl bir terapi yaptıklarını görünce hayretten donakaldım. Bu bir "mastürbasyon terapisi" grubuydu! Bir kadın ortaya çıktı, yatağa yattı ve herkesin önünde kendini "rahatlatmaya" başladı...

Hızlı değişimin kaygı uyandırabileceğini gördük. Şimdi diğer sosyal tesirlere bakalım. Öncelikle "yapıp ettiklerimizden" dolayı dünya hakikaten daha tehlikeli bir hâle geliyor. Ekolojik felaket kapıda, türler yok oluyor, soluduğumuz hava ağırlaşıyor, nükleer silahlar depolarda bekliyor ve yerkürenin her tarafından savaş, katliam, anlamsız şiddet haberleri yağıyor. Doğal olarak böyle bir dünyaya bakan, özellikle genç insan ümitsizlik, güvensizlik ve çaresizlik yaşayabilir. Bu duygular birikim yapınca da kaygı ve öfke zuhur edebilir. Ama bu doğal kaygı nedenlerinin yanı sıra, bir de "tetiklenmiş kaygı" vardır. Kapitalizmin en çok kullandığı şey, nefsani zaafımız olan kaygıdır. Kaygılı insan daha çok tüketir; yani yok eder, imha eder. Aşağıda bazı örnekler sunuyorum.

- Tetiklenmiş "mikrobiyofobi", milyarlarca dolarlık gelir sağlayan bir yöntemdir. Antibakteriyel halılar, perdeler, oyuncaklar, cep telefonu temizleyicileri, sabunlar, deterjanlar, solüsyonlar; bunlar aslında işe yaramayan, fuzuli ihtiyaçlardır. Binlerce yıl insanlık bunlarsız yaşamıştır ve hâlâ da büyük bir çoğunluk bu şekilde yaşamaktadır. Üzerinde düşünüldüğünde görülür ki tam tersine bakterilerle temas, bağışıklık kazandırır. Tabii ki gerekli durumlarda, hakikaten lazım olduklarında kullanmayı kastetmiyorum. Örneğin, hastanede bir hasta ziyaretinden sonra herkes eline kolonya dökebilir.
- "Sigortamani", kullanılan bir diğer yöntemdir. Sağlık, kaza, yangın, deprem sigortaları modern hayatın getirdiği gerekliliklerdir, bunda bir sorun yok. Ama ünlülerin kendilerini, sahip oldukları köpeğin ısırma ihtimaline karşı ya da bizzat kendi çocuklarının verebileceği zararlara karşı yüzlerini, seslerini sigorta ettirmeleri abartılmış bir korku belirtisidir. Bizim toplumumuza henüz yansımasa da bazı Avrupa ülkelerinin sigorta geleneklerine baktığımızda, çeşitli acayipliklerle karşılaşırız.
- "Tetiklenmiş hipokondri", sağlık sektörünün sıkça faydalandığı bir metottur. Buna abartılmış profilaksi (önleyici hekimlik) de diyebiliriz. Bazı hastalıkların tekrar tekrar televizyonda ve reklam panolarında sunulmasıyla, insanlar gerekli gereksiz, check-up'lara ve pahalı araştırmalara yönlendirilir. Burada önemli olan, bir aile hekiminin gerekli bulduğu için yaptırttığı bir araştırma değil, kişinin kendi inisiyatifi

ile yaptığıdır. Yine bu muhtevada, bazı gıdaların sanki şifa verecek gibi sunulmaları da örnek verilebilir. "Şu yağı yerseniz, kalbiniz rahatlar." Hâlbuki az miktarda yemek şartı ile zeytinyağı ve tereyağı en sağlıklı yağlardır.

- "Virusomani"; kuş gribi, domuz gribi gibi griplerin küresel çapta abartılması ile birlikte ilaç endüstrisi milyarlarca dolarlık gelir sağlamıştır.
- Sezaryen yalanı. Artık bildiğiniz gibi normal, doğal doğum neredeyse yapılmamaktadır. Nedeni ise, (öyle olmayanları tenzih ederim) kadın doğum uzmanlarının bilerek halkı yanlış yönlendirmesi, korkutmasıdır. Oranlara baktığımızda Dünya Sağlık Örgütü'nün üst sınır olarak gördüğü %17 oranı, Türkiye'de %47'lere ulaşmıştır (özel hastanelerde bu oran %60 civarındadır). Avrupa ortalaması ise %20'lerdedir. Hâlbuki sezaryen, acil durumlarda yapılması gereken istisnai bir girişimdir ve uzun vadede birçok yan etkileri vardır (bağırsak yapışması -adhezyon-, şişkinlik, cinsel birleşmede ağrı vb.). Ama daha da önemlisi, annenin sahip olmak istediği çocuk sayısı düşer, çünkü "karın yarma" demek olan bu ameliyat defalarca tekrarlanamaz. Nedenleri üzerine edeben bir şeyler söylemek istemiyoruz, takdiri okuyucuya bırakıyoruz.
- Ebedî güzellik, gençlik sanrısı. Gencecik, çiçeği burnunda genç kızlar ve erkekler, güzellik ideali olarak sunularak, geçip giden zamana karşı bir savaş başlatılmıştır. Zaman dondurulmak istenir ve kozmetik, estetik endüstrisi parsayı kapar. ABD'de bu amaçla senelik harcanan miktar 90 milyar dolar civarındadır; evet, doğru okudunuz. Hâlbuki insan hem kendinin hem de diğer insanların hakikatini görebilse, geçip giden zaman içerisinde bırakın çirkinleşmeyi, güzelleştiğini fark edecektir. Ten yaşlanır ama ilahî kurallara uyulursa gönlün nuru, o buruşmuş teni nadide bir gül gibi gösterir.[794]

Evet, gördüğümüz gibi korku güzel sattırır. İnsanlar gerildikçe daha fazla tüketirler. Bunun en tipik örneklerinden biri de kasıtlı yapılan gürültünün tesiridir. Hiç kendinize sordunuz mu, niye modern mağazaların hepsi insana sanki "cin çarpmış gibi" hissettiren yüksek desibellerde müzik yayını yapar? Bendeniz birçok yerde satıcılara sordum, "Bu niye böyle?" diye. Aldığım cevap pek fazla şaşırtmadı: "Yukarıdan emir böyle." Hatta uygulama var mı yok mu diye gelip, gizlice kontrol bile ediyorlarmış.

Yapılan tüm araştırmalar, 70 desibel üzerinde bir gürültü ile sürekli temasın, sıkıntı ve gerilime sebep olduğunu ispat ediyor. Özellikle havaalanları civarında yaşayan insanlar, zaman içinde daha fazla kardiyovasküler hastalıklardan mustarip olmuşlar. Daha yüksek desibellere maruz kalma, mesela kulaklıkla araba içinde müzik dinleme ve diskoteklerde bulunma ise kalıcı işitme kaybına ve iç kulak zedelenmesine neden oluyor. Ama daha da vahimi; dikkat dağınıklığı, öğrenme kabiliyetinin azalması, insanlar arası ilişkide mesafe, hatta merhamet kaybının müşahede edilmiş olmasıdır.[795]

[794] *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabımızın 176. sayfasında fotoğrafı bulunan, Bodrum'un rahmetli Fatma annesi, hayatımda gördüğüm en güzel insanlardan biriydi ve 95 yaşındaydı!

[795] K.E. Jr. Mathews, L. Cannon, "Environmental noise as a determinant of helpful behaviour", *J. Pers. Soc. Psychol*, 1975, 32:408-420.

Tablo 2				
Yer	**Etkileri**	**Ses düzeyi (dBA)**	**Süre (saat)**	**Günün bölümü**
Yatak odası	uyku bozukluğu, huzursuzluk	> 30	8	gece
Yaşam alanı	huzursuzluk, konuşma güçlüğü	> 50	16	gündüz
Dış mekân/ yaşam alanı	orta derece huzursuzluk	> 50	16	gündüz
Dış mekân/ yaşam alanı	ciddi huzursuzluk	> 55	16	gündüz
Dış mekân/ yaşam alanı	uyku bozukluğu (açık pencerede)	> 45	8	gece
Okul sınıfı	konuşma güçlüğü, iletişim bozukluğu	> 35	8	gündüz
Hastane hasta odası	uyku bozukluğu, iletişim güçlüğü	> 30-35	8	gündüz ve gece

Çeşitli Ses Düzeyleri			
İşitme eşiği	0 dB	Motosiklet (10 m)	88 dB
Hışırdayan yapraklar	20 dB	Blender 1 m)	90 dB
Fısıldama (1 m)	30 dB	Metro (içi)	94 dB
Sessiz ev	40 dB	Dizel kamyon (10 m)	100 dB
Sessiz sokak	50 dB	Çim biçme makinesi (1 m)	107 dB
Normal sohbet	60 dB	Havalı darbeli tabanca (1 m)	115 dB
Araba içi	70 dB	Motorlu testere (1 m)	117 dB
Yüksek sesle şarkı söyleme (1 m)	75 dB	Yüksek volümlü Rock müziği (1 m)	120 dB
Araba (10 m)	80 dB	Jet uçağı (500 m)	130 dB

Yani birçok kaynaktan gelen yüksek seslerin kümülatif (birikmiş) tesiri, kalbi devreden çıkarıyor, böylece iki varoluş merkezimizden biri işlev gösterememiş oluyor. Merhamet (*compassion*) dâhil tüm lâtif duygular, örneğin muhabbet (*loving-kindness*), sekîne, selam (*inner peace and equanimity*) yaşanmaz hâle geliyor, bizler yaşayan ölülere dönüşüyor ve "zombi"leşiyoruz. Artan kaygı ve gerilim bizi alkol, uyuşturucu gibi bağımlılıklara itiyor, bizler de gittikçe daha narsisist, şizoit, asosyal, hatta antisosyal oluyoruz. Tabii bu arada biz psikiyatrların da tabiri caizse ekmeğine yağ sürülüyor, hastalarımıza bol bol (*Lat. quantum satis*/tıka basa) antidepresif ve anksiyolitik (kaygı azaltıcı) ilaçlar yazıp "ekonomiye" destek veriyoruz.[796]

Kaygı artışını tetikleyen sosyal tesirler muhtevasındaki son alan ise kaygının küresel çapta politik amaçlı kullanılmasıdır. Bildiğimiz gibi "*self made global threat*/kendin pişir

[796] Ama bu yazdıklarımız aramızda kalsın. Sağlık Bakanlığı'na falan duyurmayın, yoksa biz "ruh(!)-bilimciler" aç kalırız.

Çevre Sesleri	
Duyulabilen en hafif ses	0 dB
Fısıltı sessizliğinde kütüphane	30 dB
Normal sohbet (1-2 m)	60-70 dB
Telefon çevir sesi	80 dB
Şehir trafiği (araba içinde)	85 dB
Tren sesi (2,5 km)	90 dB
Metro 1 km	95 dB
Uzun süreli maruz kalındığında işitme kaybına yol açan ses düzeyi	90-95 dB
Çim biçme makinesi (1 m)	107 dB
Motosiklet	100 dB
Elektrikli testere (1 m)	110 dB
Yüksek volümlü Rock konseri	115 dB
Ağrı eşiği	125 dB
Havalı darbeli tabanca (130 cm)	125 dB
Kısa süreli maruz kalındığında dahi kalıcı zarar görülebilen düzey-kulak tıpacıyla maruz kalınabilecek en yüksek ses düzeyi	140 dB
Jet uçağı (500 m), silah sesi	140 dB

kendin ye" küresel tehdit oyunu, süper güçlere, dünyanın her tarafına ve tabiî kaynaklara müdahale imkânı sunuyor. Silah endüstrisi böylece ayakta kalıyor. Bu süreçte kaygı mimarlarının en sadık müttefiki ise televizyon ve film endüstrisidir. Korkut ve sat, korkut ve denizaşırı müdahaleler yap, yüz binlerce insanı telef et... Ne kârlı bir iş![797]

Varoluş Felsefesine Göre Varoluş Krizi ve Kaygı

All existence make me anxious, from the smallest fly to the mysteries of the Incarnation; the whole thing is inexplicable to me, I myself most of all; to me all existence is infected, I myself most of all... The most terrible punishment for sin is the new sin. This does not mean that the hardened, confident sinner will understand it this way. But if a man shudders at the thought of his sin, if he would gladly endure anything in order to avoid falling into the old sin in the future, then the new sin is the most terrible punishment for sin. (S. Kierkegaard, *Journals*, II A 420).

Her varoluş, en küçük sinekten, (insan olarak) vücut bulmanın gizemine kadar, bana kaygı veriyor. Tüm bunlar ve özellikle ben dediğim varlık, anlaşılmaz... Bana sorarsanız tüm varoluş bulaşıcı bir hastalığa yakalanmış, özellikle de "ben"... Günahın en korkunç cezası, tekrar günaha dalmaktır. Evet, bu söylediklerim belki katı inançlı, kendinden emin bir günahkâra anlaşılmaz gelebilir. Fakat günahından dolayı tüyleri ürperen, bir daha o günaha düşmemek için her şeyi göze alan biri için yeni bir günah, en korkunç cezadır.

[797] Adam Curtis'in BBC televizyonunda sunduğu dizi *The Power Of Nightmares/Kâbusların Gücü*, yeni muhafazakârların (*neo-cons*) ABD'de oynadığı oyunu anlatıyor: "*enemy need*/düşman gerekliliği".

S. Kierkegaard, Danimarkalı filozof ve teolog (Hristiyan ilahiyatçı) olarak, varoluşçu felsefenin manevi babası gibi telakki edilir. Hayatı nörotik menşeli bir depresyon içinde geçmiş olan Kierkegaard, çok saygıdeğer bir medeni cesaretle kendi trajedisini ortaya koyar. *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk* (*Die Krankheit zum Tode*, 1849) ve *Kaygı Kavramı* (*Der Begriff Angst*, 1844) eserlerinde büyük bir dürüstlükle kendi hayat trajedisini anlatır. Dindar bir Katolik olmasına rağmen "filozof depresyonu"nu aşamaz ve hayatı manevi bir sefalet içerisinde son bulur. Çalışmanın ilerisinde göreceğimiz nefs psikolojisi açısından Kierkegaard, bizim için anlaşılması zaruri olan bir insandır. Kierkegaard'ın trajedisini anlayabilirsek, sadece bireysel açıdan değil, bir bütün olarak Batı medeniyetinin içinde bulunduğu ve tüm dünyayı sürüklediği krizi belki kavrayabiliriz. A. Künzli, filozofun önemini şöyle tanımlar: "Daha yüz sene evvel, Kierkegaard, hayatı ve düşünceleriyle bugünlerde modern insanın gönlünde oluşacak kanamayı, şeytani felaketi ortaya koymuş, kozmik terk edilmeyi ve büyük yalnızlığı haber vermişti."[798]

Ölümcül Hastalık Umutsuzluk kitabında filozof, insanın dünyayla, kendi kendiyle ve Allah'la (cc) olan ilişkisini analiz eder. Bu hastalık, insanın benliğinin derinliğine yerleşmiş bir hüsran veya ikiye bölünmüşlüktür (kelime anlamı "umutsuzluk" olan *Verzweifelung*'un semantik anlamı "ikiye bölünmüşlük"tür). Hüsran içindeki insan, ölümüne hastadır ama ölemez! İşte bu hüsran günahın ta kendisidir; çünkü Allah (cc) karşısında, kendini gerçekleştirememe hüsranı olamaz, olmaması lazımdır.

Eğer Kierkegaard'ın aslında ne demek istediğini anlayabilecek birileri varsa, bu şüphesiz biziz. Ne "felah"ın (yarıp geçme) nasıl bir şey olduğunu bilen Hristiyan teologlar ne de ilahî bir bağlantı olmadan Kierkegaard'ı anlamak isteyen varoluşçu filozoflar onu anlayamazlar. Nefs yapısı ve "katlar arası" dinamiği bilmeden (dikey nedensellik/*vertical causality* kavramını bilmeyen filozof ve psikologları kastediyorum), "tek kanatlı kuşlar" yükseklerde uçamazlar, döner döner ve sonra tükenip düşerler (*bkz.* Schopenhauer, Nietzsche, Sartre vb.). Hâlbuki bizler, eğer ilahî buyruklar yerine getirilirse, ölmeden evvel ölmeyi, yani hüsranı aşmayı ve bu boyutların ötesine geçmeyi içimizde potansiyel olarak taşıdığımızı bilenleriz. Bizim içimizde ümit ve güven (reca'/itminan), hiçbir zaman tamamen kaybolmaz.

Biz **"her canlı ölümü tadacaktır"** (Âl-i 'İmrân Sûresi: 185) kültüründe yaşadığımız için ölümle aşinayızdır.

Ölmeden evvel ölün. (Hadis-i Şerîf)
(...)Âşık bu yola ere, Dost'un yüzünü göre;
Dost yüzünü görmeye, ölüme kanat gere.
Biz o yolda ölelim, sonra Dostu görelim... (Yunus Emre [ks])

Hüsran içindeki insan bir yandan daral (daralmak, dar alana sıkışmak; aynı semantik mana Latince *angustia* ve Almanca *Angst* kelimelerinde de vardır, kaygı manasına gelen

[798] Arnold Künzli, *die Angst als abendlaendische Krankheit*, (dargestellt an *Sören Kierkegaard)*, Rascher Verlag, Zürih, 1948, s. 290.

"*Angst*", "*eng*" yani dar ile yakın akrabadır) içindeyken, bir yandan da derûnunda bir tür suçluluk hisseder. Kaygının, nesnesi belli olmayan bir duygu olduğunu görmüştük (somut korkunun aksine). Kaygı bu manada hiçlikle temas da demektir. Ama Kierkegaard'a göre kaygının yanı sıra suçluluk hissedilirse, bu hiçlik daha yaklaşılabilir bir "şey" hâline dönüşür. Yani anladığım kadarıyla suçluluk duygusu, kaygıdan bir adım ötededir; çünkü insan sanki artık daha bir üst konumdan dramını hissetmekte ve kendi kendine borçlu olabileceğini görmektedir. Veya başka bir mecaz verirsek, sanki bulunduğu kattan daha yüksek, daha ferah, daha özgür bir katın olası varlığı, suçluluk duygusu sayesinde meydana çıkar. "Ben burada, bu durumda olmamalıyım" sorgusu, başka bir durum söz konusu olduğunda sorulabilir.

Hiçlikten "şey"e geçiş, bireyi beraberinde iyi ve kötü olan veya ikisinin birlikteliği kutuplaşmış düalist düşünceye götürür; çünkü tanımı itibarıyla hiçlik, içinde polarite ve düalizm içermez.[799]

Kierkegaard'ın bu mantığına göre kaygı ve ilk temas olgusu "hiçlik" arasında haz ve acı vardır.

Bir şeyi istemek veya istememek, yani iyi/kötü ayrımı yapmak (*like/dislike*) kaygının temel çıkış nedenidir.

Ve bu fasit daireden (kısır döngüden) çıkış yolu, Danimarkalı filozofa göre, inanmaktan (inanç/iman) geçer. İnanç, sonsuzluğu, içinde yaşadığımız an ile buluşturur. Fakat maalesef çözüme bu kadar yaklaştığı hâlde Kierkegaard, bu teorisini pratiğe dönüştürememiş, hiçlik sisleri içinde bir güneş gibi parlayan Rabbine yaklaşamamış ve hayatının sonuna kadar hüsran içinde yaşamıştır.

[799] Aslında nihilizm veya hiççilik felsefi arayışı, bu manada tevhid arayışıdır.

Nefs Psikolojisi ve Kaygı

Kitabın önceki bölümü olan hâller bahsinde, nefs-i emmâre'nin iki temel hâl arasında gidip geldiğini görmüştük: havf ve reca' (temel varoluş kaygısı ve temel varoluş ümidi).[800]

Okuyucuya belki biraz anlaşılmaz gibi gelse de, yeni yetişen bir psikiyatr veya psikoloğa "üst bilinçdışı nedir" deseniz cevap alamazsınız. Materyalist paradigma, bu alana sansür koymuş ve bırakın temas etmeyi, üzerine araştırma yapmayı, hatta adını bile söylemeyi hem sözlü hem de meta komünikatif olarak yasaklamıştır. Bu alana ilgi duyanlar küçümsenir, istihza ile alaya alınır, bilimsel araştırmalar baltalanır. Israr ederseniz de hemen "*persona nona grata*", yani "istenmeyen kişi" ilan edilirsiniz. İnsanın asli yarısı görmezlikten gelinir ve bunun adı "ruhbilim" olur.

Korku ve kaygı arasındaki farkı anlatırken, ayrıca olabilecek altı korku/kaygı kategorisine de temas ettik. Klasik psikoloji yaklaşımlarına ek olarak üst bilinçdışı ile temas ve "Sevdiğini" yitirme kaygı ve korkuları, nefs psikolojisinin bizlere kazandırdığı yeni görüşler olarak karşımıza çıkıyor. Mesela, üst bilinçdışı ile temas veya aşkınlık (*transcendence*) kaygısı, şimdiye kadar anlamakta zorlandığımız Yeni Çağ psödo-manevi arayışları ve psikospiritüel krizler konularında hem fenomenolojik açıdan hem önleyici hekimlik hem de tedavi açılarından yeni boyutlar açabilir. Eğer üst bilinçdışı (âlem-i misal) ile temas, her insanın derûnunda yatan temel bir ihtiyaç ise bu ihtiyacın yerine gelmemesi, tahakkuk etmemesi bizlere nasıl tesir eder? Ayrıca "Bilmediğimiz yepyeni bir varoluş alanı olan üst bilinçdışına geçişin kuralları nedir, insan bu yeni boyutta

[800] *bkz.* s. 197

hangi hâlleri yaşayabilir ve bunlar nasıl yorumlanır?" sorularının cevaplarını araştırmak çok heyecan verici olabilir. Özellikle çağımızda yaşanan yeni varoluş tarzlarını, alt kültür âdetlerini, bağımlılıkları belki de daha derinliğine idrak ederiz. Burada ilk aklımıza gelen davranışlar, mesela hızlı araba sürme, tehlikeli sporlar (*bungee jumping* vb.), sanal tutkunluk, psikodelik tecrübeler vb. olabilir. İstatistiklerin bize sunduğu acı gerçek, özellikle ergenlerde kaygının devasa boyutlarda arttığını gösterirken, psikoloji ve psikiyatri camiasının bu küresel boyutlardaki faciaya karşı duyarsızlığı, kanaatimize göre nefs yapısını yeterince bilmemekten kaynaklanır. Ama sadece "bilmemek" değil, eğer gereken eğitim alınmamışsa, herhangi bir psikiyatr ve psikolog da kendi bilinçdışıyla temas kurmaktan kaçınır, ürkebilir.

Sizlere nefs psikolojisine göre kaygı telakkisini özet olarak sunuyorum:

- Öncelikle insan olmak demek, dikey bir hat üzerinde iki kutuplu bir varoluşa sahip olmak demektir. Bu hat üzerinde yedi ana varoluş mertebesi vardır. Ontolojik mümkünat (*ontological probability*) olarak her insan, kuvve (potansiyel) olarak bu mertebeleri derûnunda taşır. Nefs-i emmâre ve nefs-i sâfiye, bu mertebelerin birincisi ve sonuncusudur. Fakat nefs-i emmâre'yi hâlâ aydınlık olan bir giriş katı olarak tanımlarsak, daha derinlere, bodrumlara indikçe karanlık artar (alt bilinçdışı) ve oralarda varlığını hiç tahmin etmediğimiz menfi yönlerimizle karşılaşırız. Bu yönlerimiz de aslında bir yandan, daha aydınlık, daha özgür, daha kaygısız, daha mutlu varoluş katları olduğunu hissederler, bilirler ve oraların hasretiyle yaşarlar. Ama bir yandan da karanlıkların cazibesi (çekimi) altındadırlar. Çünkü sonsuzluğa, tevhide oradan varacakları sanrısını yaşarlar. Fırsat bulurlarsa nefs-i emmâre'yi istila ederler ve o katın kontrolünü ele geçirirler. Her insan derûnundaki bu şer potansiyelinden korkar, ürker ve oralarla temas etmek istemez. Ama bir yandan da her insan, içinde daha aydınlık, sakin, huzurlu, sevgi dolu, özgür varoluş imkânları olduğunu bilir ve oraların hasreti içinde yaşar. Demek ki "yukarıdan aşağıya" doğru da sürekli bir çekim, bir cazibe vardır; bulunduğu her mertebede insan tam manasıyla tatmin olmaz ve "yükselmek" ister. Bu her insan için evrensel bir kuraldır; zengin fakir, güçlü güçsüz fark etmez, hiç kimse aynı katta uzun süre kalmak istemez. Temel varoluş huzursuzluğu (*basic ontological unrestlessness*) nedeniyle insan sürekli arayan, sürekli atılım yapan bir yapıdadır. Aynı katta kalmak insanı sıkar, canını acıtır ve insan boğulacak gibi olur; süreç birikim yaparsa da kaygı yaşar, patlar (panik atakları). Ama insan bir yandan da kendini daha da altlara düşürecek bodrum katları varlıklarına karşı savunma hâlindedir. Bu nedenle de onlarla arasına mesafe koymak, yani yükselmek ister (alt bilinçdışı kaygısı). Fakat parodoks olarak başlangıcında bu yükselme de insana kaygı verir, çünkü bilmediği bir âleme adım atacaktır. Fıtri yapısı nedeniyle insan, bu manada kaygı ile kuşatılmış bir varlıktır. Aynı katta kalsan kaygı, aşağıya insen daha fazla kaygı, yükselmek istesen yine kaygı. İşte bu aşılmaz gibi görünen temel varoluş karanlığında, hatta bu karanlığın en zifirî hâlinde küçük bir çaba gös-

terip başını kaldırsa, her insan, ne yapmış olursa olsun, yukarılardan yansıyan belli belirsiz bir "ışığı" fark edecektir.

- Bu "ışık", en yoğun olarak varoluş katlarının merkezinde hissedilir (dairenin merkezi gibi düşünün). Eğer o merkezden uzaksak, o ışık veya temel varoluş ümidi/reca' (*basic existential hope*), henüz çok cılızdır. "Başımızı kaldırırsak" bu ışık bize ulaşır ama karanlık gecedeki yıldızlar gibi yolu aydınlatmaz. Bu nedenle artı bir çaba gösterip o merkeze yaklaşmak lazımdır. Evrensel ilahî kurallar, "Eğer o merkeze girmek istiyorsan önce temizlenmelisin" mesajını verir. Bu temizlenme, maddi ve manevi bir temizlenmedir (nefs tezkiyesi). Temizlenip o dairenin içine girdiğimizde, ışık daha da yoğunlaşır ve gönlümüz aydınlanır, ferahlar, ümit doğar. Sanki karanlık gecede bulutlar dağılmış ve mehtap çıkmıştır.

- Bu içimizde uyanan ümit hâlinin bedendeki merkezi akıl değil, insanın kalp yöresidir. Zaten tarif ettirdiğinizde, çoğu insan kalp yöresini gösterip, "gönlüm ferahladı" der. Bir kez o daireye girmek, artık bizi "ışığın" varlığını kesin olarak bilenler (hidayete erenler) zümresine katar.[801] Daireden geçici olarak çıksak da, hep oranın özlemi içinde yaşarız. Öte yandan, daireye girmek, daha önce içinde var olduğumuz karanlık dünyamızın bazı arzu ve isteklerini terk etmek manasına gelir.

- Yaşadığımız kaygı ile dünyaya yönelik arzu ve isteklerimiz arasında dolaysız bir bağlantı vardır. Herhangi bir şeyi ne denli güçlü bir istekle arzuluyorsak, o şeyi kaybetmek veya ona ulaşamamak kaygısını o denli güçlü yaşarız. Bu arzunun hedefi mal mülk, şan şöhret, güç iktidar, ilim irfan, ferdî değerler (güzellik, gençlik, eşi bulunmazlık) ve güvenlik olabilir. Sanki fâni değerler bir mıknatıs gibi insanı çeker ve sonuç olarak çok güçlü bir persona veya persona'lar oluşabilir. Ama bu varoluş tarzının bedeli, insanın merkezini kaybetmesidir. Merkezi kaybetmek ise insanı çok güçsüz kılar, her an patlamaya hazır bir "balon" hâline getirir. Bu sebeple, kaygılı insanlar hep en kötü senaryoları yazarlar, olabilecek ihtimaller arasından en kötüsünü seçerler. Eğer vehmî olarak inşa ettiğimiz benlik binasından bir taş ayrılacak olsa, tüm bina çökecektir.

- Abartılmış arzu ve istekler kalbi köreltir. Dünyanın hakikatini algılamada asli bir görev taşıyan gönül artık "görmeyince", dünya siyah beyaz, anlamsız bir hâle dönüşür. Ve o karanlıkta bir sarhoş gibi el yordamıyla hakikati mâsivâda bulmaya çalışırız. Sanki olduğu gibi olan dünyayı yansıtan o sakin dağ gölü, dolu yağmuruna tutulmuş ve artık yansıtmaz olmuştur (arzu ve istekler paralelinde akla gelen düşünceleri, yani artmış zihinsel aktiviteyi, dolu taneciklerine benzettik). Anlamlı, ahenkli dünya kaybolmuş, onun yerine kaotik bir sebep-sonuçlar dizisi geçmiştir.

[801] Hidayet, "Hâdî" isminden gelir. Yumuşak bir şekilde, letâfetle yol gösteren demektir. "Hediye" de aynı h-d-y mastarından intikal etmiştir. Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 774.

İnsan kendine güven veren evinden, yuvasından (gönül) sanki ışık yılları kadar uzaklaşmış ve saçma sapan bir âleme dalmıştır (Schopenhauer, Camus, Nietzsche, Sartre ve varoluşun saçmalığı - "*absurdity of the existence*"). O kaosa düzen getirme çabaları, obsesif kompülsif rahatsızlığı temsil ederken, panik ataklar "bardağı taşıran son damla"ya benzetilebilir.

- Nefs psikolojisine göre kaygı ve zaman ilişkisine baktığımızda, merkezden uzaklaştıkça zamanın donduğunu müşahede ederiz. Yatay sebep-sonuç görüşü (nedensellik/*causality*), olayların bize sadece zahirini gösterir; hikmetine vâkıf olamayız. Hâlbuki tasavvuf, bize hiçbir şeyin tesadüf olmadığını öğretir. "Anlamsız bir dünyada bilardo topları gibi bazen birbirleriyle çarpışan atomlar, moleküller, insanlar vb." görüşü, zamanı dondurmaktan kaynaklanır. Fakat merkeze yaklaştıkça zaman ısınır, canlanır ("zamanı öldürmek" tabiri!) ve insan kendini her şeyin her an yenilendiği muhteşem bir âlemde bulur. Donmuş zamanın içinde anlam aramanın saçmalığı sona erer, sınırlı şeylerin zahirine olan tutku ve yitirme kaygısı azalır. Zaten her an yeniden doğan ve bir an sonra ölen eşya ve sahte değerlerin sırrı çözülür. İşte o zaman insan bir kahkaha atar ve kâbustan uyanır; ne muhteşem bir rahatlama! Merkez, bu anlamda zamanın kapısıdır, sonsuzluktur.

***"Kullu yevmin huve fi şe'n./* O her an bir yaratmadadır."**
(Rahman Sûresi: 29)

Depresyon

> Varolmanın beyhudeliği, varlığın büründüğü her şeyde belirginleşir: Zaman ve mekânın sonsuzluğu karşısında ferdin sınırlılığı; güncel diye tanımladığımız neyse, yegâne fâni bir şimdi olması; her şeyin göreceliği ve tesadüflüğü; hep bir şeyler tezahür ederken aslında fert olarak var olunamamada, hep arzularken hiç doyum alamamada ve hayat dediğimiz çaba içerisinde sürekli sukutuhayallere uğramada...
>
> Arthur Schopenhauer, *Varolmanın Beyhudeliği Üzerine*

Bu metni, üzerine tefekkür edip okuduğumda hem ürperti hem de üzüntü hissettim. Biraz "başını kaldırsa" ümit ışığını görecek. Adım atsa, birazcık çaba gösterse, hemen yanı başındaki güven, anlam, ümit veren merkeze ulaşacak; ama hayır, ısrarcı bir inatla acısını tüm dünyaya haykırıyor... Yaşarken cehennemi yaşamak bu olsa gerek. Beyhude bir varoluş, zaman-mekân içerisinde donup kalma, kısacık bir hayatı olan köpükcük, tek bir gece yaşayan kelebek, serseri tesadüfler dünyası... Sürekli bir değişme var ama tatmin olamama, acı veren anlamsız bir çaba söz konusu. Merkezinden kopan insanın dürüst, mertçe yapılmış bir tasviri... Evet, depresyon çalışmamıza Schopenhauer ile başladık, ama bu kavrayış sadece filozoflarla sınırlı değildir. Depresyon, usulca tüm dünyaya sirayet ediyor, istatistikler maalesef kaygıda olduğu gibi, depresyonda da dehşet verici bir artış gösteriyor.[802]

[802] 1915'ten evvel Amerikalıların %1-2'si depresyon yaşarken, şimdi (2007) bu oranlar %20-25 arasında. Hatta bazı araştırmalardan çıkan sonuçlar %50'ye yakın. 1990'larda ABD'de yapılan bir araştırmaya göre, 15 ve 17 yaşları arasındaki gençlerin %21'i çoktan büyük bir bunalıma girmişler bile, *bkz.* Jean Twenge, *Ben Nesli*, s. 146.

Tüm dünya usulca "kararıyor", ışık azalıyor, renkler soluyor, ahenk yerini kaosa bırakıyor, depresyonun bitmeyen gecesi üstümüze çöküyor. Kaygıda olduğu gibi burada da depresyonun genetik temelleri ile çalışmamıza başlayalım.

Depresyonun Genetik Temelleri

Tek yumurta ikizleri üzerine yapılan araştırmalarda, eğer ikizlerden biri ağır depresyona yakalanırsa diğerinin de benzer bir depresyon yaşama olasılığı %76 oranlarında gözüküyor. Fakat aynı tek yumurta ikizleri ayrı yetiştirildiklerinde oran %67'ye düşüyor. Çift yumurta ikizlerinde ise komorbidite oranı %19. Tek yumurta ikizlerinin aynı genetik yapıya sahip oldukları göz önüne alındığında, %100 konkordans olmadığına göre, genetik faktörlerin önemli bir role sahip olsalar da yegâne neden olmadıklarını görüyoruz. Erken çocukluk yaşantıları, hayatın somut zorlukları, travmalar, madde bağımlılıkları, somatik tıbbi rahatsızlıklar da devreye giriyor olabilir. Bu durumda ebeveynlerde veya kardeşlerde ağır depresyon varsa, kişi 1,5-3 kat daha fazla depresyona girme riski taşıyor. Depresyonun manik ataklarla seyreden çift kutuplu hâlinde ise genetik tesir çok daha büyük; MDR (manik depresif rahatsızlık) yaşayanların %50'sinde her iki ebeveynden birinde ağır depresyona rastlanıyor. Eğer bir anne veya baba çift kutuplu bir rahatsızlıktan mustaripse, çocukların aynı hastalığa düçar olma oranı %25'lerde seyrediyor. Eğer anne ve babanın ikisi de manik depresifseler, çocuğun aynı belirtileri gösterme riski %50-%75 arasında.[803, 804]

Kromozomlar üzerinde depresyona neden olan genlerin belirlenmesi ise, büyük ihtimalle değişik pozisyonlardaki farklı genlerin devrede olmaları sebebiyle şimdilik netice vermiyor.

Depresyonun Nöro-biyolojik Nedenleri[805]

İlaç tedavisinde son senelerde ulaşılan başarılar, depresyonun nöro-biyolojik nedenleri üzerine önemli ipuçları verdi. Geçici de olsa, sadece ilaç tedavisiyle bile depresyon hafifliyordu. Fakat araştırmalar derinleştikçe, depresyon yaşayan kişilerde bazı farklılıklar

[803] Kenneth S. Kendler, Margaret Gatz, Charles O. Gardner, Nancy L. Pedersen, "A Swedish National Twin Study of, Lifetime Major Depression", *Am J Psychiatry,* 2006, 163:109-114.

[804] Patrick F. Sullivan, Michael C. Neale, Kenneth S. Kendler, "Genetic Epidemiology of Major Depression: Review and Meta-Analysis", *Am J Psychiatry,* 2000, 157:1552-1562.

[805] 1950'li yıllarda yüksek tansiyon hastalarına "rezerpin" adlı (sedatif) bir ilaç verildiğinde depresyona girdikleri müşahede edildi. Rezerpin MSS'de (merkezî sinir sistemi) noradrenalin ve serotonin adlı amino asitleri azaltıyordu. Takriben aynı zamanlarda tüberküloz hastalarında kullanılan bir tüberkülostatik ilaç olan "izoniazid"in, bazı hastaların mizaç durumunda bir düzelmeye neden olduğu fark edildi. İzoniazid noradrenalinin ve serotoninin katabolize edilmesini yavaşlatıyordu (bu süreç için gerekli olan "Monoamin oksidaz/Mao" enziminin tesirini azaltmasıyla). Hertting (Prange, 1973), "imipramin" gibi trisiklik antidepresanların, noradrenalinin sinaps aralığına salgılandıktan sonra tekrardan gerialımı bloke ettiğini kanıtladı. O günden günümüze kadarki araştırmalar serotonin üzerinde yoğunlaştı ve "Prozac" gibi serotonin gerialım inhibitörleri yaygınlaştı.

göze çarptı. Bazılarında nörotransmitter (serotonin, adrenalin, noradrenalin, dopamin gibi sinir hücreleri arası enformasyon geçişini sağlayan aminoasitler) teorisi ön plana çıkarken; diğerlerinde hormonal sistemin de depresyon oluşumunda rol oynadığı fark edildi (hipotalamus-hipofiz-böbrek üstü hattının aşırı aktivitesi).

Depresyon nöro-biyolojisi üzerine yapılan araştırmalar önümüzdeki yıllarda önemli sonuçlar verebilir. Özellikle CRF hormonu[806] üzerine blokaj yapan ilaçlar ve spesifik serotonin reseptörlerini uyaran maddeler, gelecek vadeder gibi görünüyor.[807]

Depresyonu Tetikleyen Bedensel Rahatsızlıklar

Her türlü kronik ağrı, hastalık ve işlev yetersizliği zamanla depresyonu tetikleyebilir. Özellikle hipotiroidi, böbrek üstü ve paratiroit hormon yetmezlikleri, diyabet gibi metabolik rahatsızlıklar, kalp ve böbrek yetmezlikleri, Alzheimer başlangıcı, AIDS, kansızlık, otoimmün rahatsızlıklar, astım, dolaşım sistemi yetmezlikleri, Kronik Yorgunluk Sendromu; âdet öncesi, menopoz ve doğum sonrası hormonal değişiklikler dikkate alınmalıdır. Depresyon yaşayan kişilerde ağrı eşiği düşebilir ve bu kişiler ağrıya daha duyarlı hâle gelirler. Bu durumda destekleyici psikoterapi eşliğinde antidepresif terapi, kronik ağrıları büyük oranlarda azaltabilir. İlaçların (rezerpin, propanolol, methydopa, klonidin, kortizon, antiparkinson, sedatifler, doğum kontrol hapları vb.) depresyonu uyaran tesirleri unutulmamalıdır. Ayrıca alkol ve özellikle kronik alkolizm de depresyona neden olur.

Bir başka önemli tesir ise, tein (çay) ve kafeinin depresyonda oynadığı roldür. Zaten kendini güçsüz ve bitkin hisseden hasta; çay, kahve oranlarını artırır ve böylece güç kazanır. Ayıca kafeinin az da olsa antidepresif bir tesiri vardır. Ama bu arada uyku sorunu ortaya çıkar, çünkü özellikle kahve MSS'yi (merkezî sinir sistemi) uyardığı için yavaş dalga uykusu (REM/*rapid eye movement*/hızlı göz hareketleri uykusu/rüya görülen uyku hâlinin karşı kutbu, rüyasız uyku) azalır. Zaten depresyon da yavaş dalga uykusunu azalttığı için, hasta uyusa da sabah yorgun kalkar. Bu sebeple günde 250 mg üstü kafein tüketimi, depresyon için zararlıdır. Depresif kişi geceleyin çay ve kahve içmemeli, içerse de günde 250 mg kafeinden fazlası alınmamalıdır.

Depresyona Neden Olabilecek Çevresel Faktörler

Üst bölümde bahsettiğimiz kaygıyı uyaran çevresel faktörler, doğal olarak depresyon için de geçerlidir. Zaten kaygı/depresyon/obsesif kompülsif rahatsızlık/panik ataklar, dört adet iç içe geçmiş daire gibi idrak edilir. Yine de toplumda gün geçtikçe artan depresyon oranları üzerine tefekkür edersek şu sonuçlara varabiliriz:

- "Annesiz, babasız" yetişen nesil (işkolik babalar ve narsisist anneler) nörotik nedenlerle daha depresif olabilir.

[806] *corticotropin-releasing factor*

[807] Charles B. Nemeroff, "The Neurobiology of Depression", *Scientific American*, Haziran 1998, 42-49.

- Gençler, daha bozulmamış sağduyuları ile, anne/babaların oluşturdukları dünyayı reddedip kendi kabuğuna çekilir; aidiyet hissini kaybedebilir. Hippi, punk, dazlak, heavy metal akımlarının temelinde yeni bir aidiyet arayışı yatabilir.
- Yine bu çerçevede çevre kirliliği, ekolojik ya da nükleer felaket beklentisi temel varoluş ümidini büyük ölçüde azaltabilir.
- Sanal dünya ile aşırı temas, genç birey yeterince birikim yapmadığı için epidemiyolojik araştırmalara göre henüz erken gibi görünse de, "canlı" diyalogdan "cansız" monologa geçiş sebebiyle büyük ihtimalle depresyona neden olur. Ekte sunduğumuz çalışma, internet bağımlılığı ile ilgili böyle bir ilişkinin (sanal hayat/depresyon orantısı) var olduğunu gösteriyor.[808]
- Tabiî güneş ışığından mahrumiyetin, özellikle kuzey kutbuna yakın ülkelerde depresyona neden olduğu bilinir. Hatta alternatif ışık tedavileri bile uygulanır. Bizim gibi güney ülkelerinde güneşle temas daha yoğun olduğu için, bu tarz bir depresyona pek rastlanmaz. Ama internet ve televizyon bağımlılığı ile, özellikle gençlerin gittikçe "gece hayatına" kaydıkları müşahede ediliyor. Gece "yaşayıp" gündüz uyuyorlar ve dış mekân aktiviteleri gittikçe azalıyor. Spor yapma oranları da düşüyor. Bu sebeplerle "gün ışığı mahrumiyeti depresyonu" artacak gibi, ama bu öngörüyü temellendirecek ciddi çalışmalar yapılması gerekiyor.[809]

Artan Depresyon Oranlarının Millî Ekonomilere Zararı

ABD'de 1992 değerlendirmesine göre, depresyonun millî ekonomiye yükü 43 milyar ABD doları civarında.[810] Almanya'da ise bu yük, 5.4 milyar avro miktarında.[811] Dünyada ise DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) tahminlerine göre 121 milyon insan depresyonda ve depresyona bağlı ölüm sayısı yılda 850.000 civarında.

Depresyon veya bipolar (manik depresif) rahatsızlıktan mustarip kişilerin intihar girişimi oranları ise, ABD'de yılda nüfusun %15'i civarında fakat uzmanlar gizli intihar oranlarının daha da yüksek olduğuna inanıyorlar (mesela anlamsız gibi görünen trafik kazaları aslında intihar girişimleri olabilir). Eğer bu bölümün başında belirttiğimiz gibi depresyon oranlarında anlamlı bir artma varsa, ki öyle görünüyor, yukarıda zikrettiğimiz rakamlar, buz dağının ucunu gösteriyor olabilir. İş günü kayıpları, iş yerinde performans

[808] Bert T. Wildt, Inken Putzig, Markus Zedler, Martin D. Ohlmeier, "Internet Dependency as a Symptom of Depressive Mood Disorders", *Psychiatrische Praxis*, ISSN 1439-0876, Source/Source, 2007, 34 (3): 318-322.

[809] Ayşegül Yolga Tahiroğlu, Gonca G. Çelik, Mehtap Uzel, Neslihan Özcan ve Ayşe Avcı, "Internet Use Among Turkish Adolescents", *CyberPsychology & Behavior*, Ekim 2008, 11(5): 537-543, doi:10.1089/cpb.2007.0165

[810] Charles B. Nemeroff, "The Neurobiology of Depression", *Scientific American*, Haziran 1998, 42-49.

[811] Statistisches Bundesamt (2010), Krankheitskosten in Mio. € für Deutschland 2008, www.gbe-bund.de, (Stand: 11.08.2010).

düşüklüğü, psikosomatik rahatsızlıklar, depresyondan kaynaklanan ikincil bağımlılıklar, trafik kazaları, şiddete başvurma göz önüne alındığında karşımıza çok daha vahim bir tablo çıkar. Daha da ileri gidersek, uluslararası arenada çoğunluğu depresif, narsisist, kaygılı, öfkeli bireylerden teşekkül etmiş milletler, kendi aralarında nasıl ilişki kurarlar?

Depresyon Tipleri[812]

Kişinin her esef, keder, hüzün hâli depresyon yaşadığı manasına gelmez. Aşağıda ayırıcı teşhis için gerekli farklılıkları görüyoruz:

- **Tepkisel hüzün, esef, üzüntü**: İnsanın başına olumsuz bir olay geldiğinde, birkaç gün sürebilecek doğal reaksiyon.
- **Yas**: Önemli bir kayıptan sonra insanın yaşayabileceği birkaç aydan birkaç seneye kadar sürebilecek esef hâli. Yas durumunu depresyondan ayıran önemli farklılıklar ise:

a. Çok derin olabilecek bir üzüntü yaşanmasına rağmen öz saygı (*self esteem*) kaybolmaz.

b. Yastan depresyona geçiş belirtileri olan; ağır uyku kaybı, iştah kesilmesi, günlük alışılmış meşguliyetlerden anlamlı bir geri çekilme, ajitasyon ve intihar düşünceleri görülmez.

c. Hasta; kaybı ile üzüntüsü arasında açık bir ilişki görür. Matem içinde de olsa, kaybı için yanıp tutuşsa bile, tüm bu belirtiler anlaşılabilir ve orantılı durumdadır.

d. Matem sürecini tamamlamak ve kaybı sindirmek için zaman gerekir. İstatistikler, bir yakınını kaybetmiş kişilerin %25'inin normal yas sürecini yaşadıktan sonra bir yıl içinde depresyona girdiklerini göstermektedir. Bu orana ek olarak, %10 civarında değişik kaygı tipleri, gece kâbusları, geçici deperzonalizasyon ve derealizasyon yaşantıları (bu son iki belirti yazarın kendi gözlemidir) görülebilir.

- **Klinik Depresyon** (Majör Depresyon): Burada artık hastalık alanına girilir ve uzman tedavisi gerekir. Belirtileri:

a. Depresif mizaç veya sinirlilik (süreklilik gösteren ve ilerleyici bir süreç olarak). Karamsar senaryolar, "kafaya takmalar", iç âlemde kavgalar, şiddet senaryoları (kessem, biçsem, canına okusam vb.). Günlük ruhsal farklılıklar, sabah veya akşam daha kötü ruh hâli.

b. Normal hayat aktivitelerinden ve sosyal ilişkilerden geri çekilme, genel manada hiçbir şeyden haz alamama (anhedoni).

c. Normal işlevselliğin (iş, okul, kariyer, yakın ilişkiler) bozulması. Yorgunluk, bitkinlik, hâlsizlik. Karar verememe, yoğunlaşamama. Kimlik duygusunun bulanıklaşması (deperzonalizasyon), gerçeklik duygusunun değişmesi (derealizasyon, dünya "tiyatro sahnesi gibi").

d. Abartılmış veya rasyonel açıdan anlaşılmaz bir öz saygı azalması, suçluluk, yetersizlik duyguları, aşırı hassasiyet. Ağır vakalarda "duygusuzluk duygusu" (ne acı ne haz, "artık hiçbir şeyi hissedememe").

[812] John Preston, James Johnson, *Clinical Psychopharmacology*, Med Master Inc., 2011.

e. Ciddi otonom sinir sistemi aksamaları (uykusuzluk veya aşırı uyku, iştah kaybı veya aşırı yeme, cinsel istek azalması veya artması vb.).

f. Depresyon, tetikleyici bir süreç tarafından belirse de bazen durup dururken de artma gösterebilir.

- **Distimi** (Az düzeyde semptom gösteren kronik depresyon): Aşırı sinirlilik, disfori ("dokunsan patlayacak"), coşku, ümit, güven azlığı. Ama hasta bu durumda hayatını iyi kötü idame ettirmeye devam edebilir.

Depresyonun Batı Psikolojisine Göre Psikodinamik Nedenleri

1911'de Karl Abraham depresyon üzerine ilk psikanalitik çalışmasını yayımladı.[813] O tarihlerde nörozların, "libido" enerjisini bilinçdışına bastırma sonuncunda ortaya çıktığı varsayıldığı için; insan, yaşaması gereken güdülerini yaşayamadığında teoriye göre eseflenmeliydi. Abraham, hedeflenen arzu nesnesine varılamadığında ilk olarak kaygının belirdiğine ve varma ümidi artık kalmadığında ise depresyona geçildiğine inanıyordu. Tatmin edilmedikçe güdüler o denli bastırılıyordu ki, kişi artık sevebilme duygusunu da yitiriyor, ne başkalarını ne de kendini sevebiliyordu. Artık duygusal yakınlık için hiçbir ümit yoktu. Bu söylediklerini ispat etmek için Abraham, tedavisi altındaki altı hastasını vaka olarak örnek verdi. Çalışmalarında hep obsesif kompülsif yapıdaki hastalar ile depresyon hastaları arasındaki benzerliklere dikkat çekti. Bu iki rahatsızlıkta da hastalar diğer insanlara karşı çift değerli duygular besliyor, bir yandan büyük bir sevilme beklentisi taşırken, bir yandan da ilişkilerinde öfke ve nefret yaşıyorlardı. Sevgi ve nefretin yan yana duruşu ise nefsani tekâmülü engelliyordu. Ve tüm bu karmaşa yukarıda açıkladığımız gibi, libidonun bastırılmasından kaynaklanıyordu. Fakat bu iki grup, yani depresifler ve obsesif kompülsifler arasında itkileri (*impulse*) dile getirme açısından bir farklılık göze çarptı. Obsesif kişi, bastırdığı cinsel güdüleri tatmin edebilmek için anlamsız tekrarlayıcı hareketler (el yıkama, aşırı temizlik, sayı sayma, simetri arayışı, kontroller vb.) yaparken, depresif kişi ise insanlardan genel manada nefret ederek rahatlıyordu. Sebebi ise başta "Ben insanları sevemiyorum, öyleyse başımdan defolup gitsinler" mantığı iken; zamanla bu mantık, yansıtma mekanizmasının devreye girmesi ile "İnsanlar aslında beni

[813] Karl Abraham: 1877 yılında Bremen'de doğdu. İsviçre'nin Burghölzli Ruh Sağlığı Hastanesi'nde tıp alanında etkili çalışmalar yaparken Carl Gustav Jung ile psikanaliz çalışmaya başladı.1907'de Freud ile tanıştıktan sonra onun güvenilir meslektaşlarından ve arkadaşlarından biri hâline geldi. 1910'da Berlin'de Berlin Psikanaliz Topluluğu'nu kurdu ve Berlin'in psikanalizin temel uygulama, araştırma ve eğitim merkezi hâline gelmesinde önemli bir rol oynadı. İkinci kuşak psikanalistlerin birçoğu eğitimlerini burada tamamladılar. Abraham, Freud'un görüşlerine katkıda bulunduğu kadar, kendi görüşlerini de oluşturmuştur. Freud'un görüşleriyle birlikte kendininkileri de sistematikleştirip formüle ederek daha doğru ve insanlara daha kolay öğretilebilir hâle getirmiştir. Freud'un psikoseksüel gelişim modeline karşılık Abraham'ın kişiler arası ilişkilere olan ilgisi, modern psikanalizin teori ve uygulama alanlarında çığır açmıştır. Fikirleriyle; nesne ilişkileri, ego psikolojisi ve Kleinizm akımlarının kökeninde yer almıştır. Abraham 1925 yılında kanser nedeniyle hayata veda etti.

sevmiyor, benden nefret ediyorlar" hâline geliyordu. Kişi böylece kendi içindeki nefreti dış dünyaya atarak, rölatif bir rahatlama yaşıyordu. Abraham ayrıca kulağa çok ilginç gelen bir müşahede daha yaptı; depresif kişinin zaten yoğun suçluluk duyguları yaşadığını biliyorduk, ama Abraham, depresifler bu "suçlulukları" ile iftihar da edebilirler teorisini öne sürdü. Kendi terapi tecrübelerimizden de bildiğimiz gibi, bilinçdışında (alt bilinçdışı) devasa oranlarda bir yok etme güdüsü birikebilir ve bu güdü; rüyalarda, dil sürçmelerinde, uyanık hayâllerde, değişik anlam taşıyan sembolik yaptırımlarda belirebilir. Sanki içimizde, derinlerde bir yerlerde çok özel bir sapık, psikopat, canavar vb. var ve biz farkına varmadan onu "yüceltebiliriz!"[814]

Bu satırlar bize hemen son senelerde Hollywood filmlerinde standart bir tema hâline gelmiş seri katilleri hatırlatıyor. Seri katillerin tüm amacı güdüsel yok etme hazzının yanı sıra, yaptıklarının çok özel olduğunu herkesin kabul etmesi ve meşhur olmak. *Kuzuların Sessizliği*'nde, *Kemik Koleksiyoncusu*'nda hep bir müstesna olma, meşhur olma arayışı vardır ve medya da tabii ki onları destekler. İşte Abraham da bu sürece dikkat çekmiştir: "Ben sadece sıradan bir suçlu değilim, onun da ötesinde suçluların en başı, babasıyım!" Aynı süreç, suçluluk duygusunun yanı sıra, depresiflerde çektikleri acı ile de bağlantılı olabilir. Başka hiçbir şeyden haz alamayan depresif kişi, yıllar sonra acısından mazoşist bir psödo-haz almaya başlayabilir. "Acım var, canım acıyor, demek ki varım" mantığı, anlaşılması çok zor bile olsa, insanın bıçak kemiğe dayandığında artık ulaşabileceği en trajik haz olabilir. Zahirî şartların böyle bir acıyı yaşamayı engellediği durumlarda; mesela kişi çok varlıklı ve aslında her istediği nesneye ulaşabilecek bir durumda da olsa "fakirlik hezeyanı" yaşanabilir. Kulağa delice gelse bile, milyarder bir iş adamı milyon dolarlık yatıyla Bodrum'da seyir hâlindeyken "yarın ne yiyeceğim" kaygısı taşıyabilir. Abraham bu teorisinde, ileride ego psikolojisinde bahsedilecek olan "muhatap kaybı"na temas etmez; psikanalitik yorumunu, depresyondaki kişinin oral (ağız) döneme gerilemesi üzerine oturtur. Çok derinlerde "bebek" veya o duruma gerilemiş kişi, muhatabını (*object*/nesne) ısırıp, çiğneyip, içine alıp yok etmek ister.[815]

Bu tutum da depresyondaki hastanın, iştah kaybını veya aşırı iştahını açıklar. Evet efendim, K. Abraham'ın depresyon teorisini özetlersek, hastalığın çıkışını tetikleyen faktörler olarak şunları görürüz:[816]

- Yapısal olarak oral bölgenin diğerlerine göre daha hassas olması.
- Libidonun oral dönem üzerinde takılı kalması.
- Tekrarlayıcı sevgi arayışı hayal kırıklıklarından sonra çocuk narsisizminde örselenme ve temel bir sıkıntının tezahürü (*basic resentment/malaise*).

[814] C.G. Jung'a göre otonomi kazanmış, baskın, kabına artık sığmayan bir kompleks odağı, patlamaya hazır bir yanardağ gibidir.

[815] *Kuzuların Sessizliği*'nde hastalarını yiyen psikiyatr Dr. Hanibal Lecter'i (Anthony Hopkins) hatırlayın. Bazen, sadece çok kızdırdıklarında, bendenizin de aklının ucundan böyle düşünceler geçmiyor desem, yalan olur!

[816] Silvano Arieti, Jules Bemporad, *Depression*, Klett-Cotta Verlag, 1983, s. 40.

- Sevgi alışverişi hayal kırıklıklarının ödipal dönem bitmeden başlaması.
- Hayat boyu bu sürecin tekrarlaması.

Sigmund Freud, "Yas ve Melankoli" (1915)

Freud'un bu makalesi cinsellik dışı bir patolojiden yola çıktığı için kendi sistemi içerisinde özel bir anlam taşır ve bilinçdışının muhtevası değişir. Bilinçdışı; artık duygular ve fikirlerin yanı sıra, muhatap temsillerinin (*object representations*/nesne temsilleri) de yer aldığı bir alandır. Yani somut dış ailenin yanı sıra, insan derûnunda onların sembolik temsilcilerini de taşır. İç anne ve iç baba ile ömür boyu, hatta gerçekleri Hakk'a yürüdükten sonra bile, bir diyalog veya karmaşa devam eder. İşte Freud bu makalede sadece "bastırma"dan (*repression/Verdraengung*) değil, muhatap ilişkilerinden de (*object relations/Objektbeziehungen*) söz eder ve ileride bu mefhum "süperego" yapısı olarak karşımıza çıkar. Tüm "İngiliz Psikanaliz Ekolü" bu makaleden ilham alarak gelişir. Teorideki bu değişiklik, Freud uzmanları tarafından "olgunluk çağı teorisi" olarak değerlendirilir ve bilinçdışı artık sadece hazperest bir cinsellik taşımaz, orada suçluluk ve öfke duyguları da mevcut hâle gelir. "Yas ve Melankoli", 20 sayfalık kısa bir makaledir fakat büyük tesir uyandırır. Freud, "melankoli" denilen teşhisin, bir dizi nefsani rahatsızlıkta izlendiğini açıklayarak yazısına başlar ve kendisinin gözlemlerini çok küçük, sınırlı bir hasta grubunda gerçekleştirdiğini söyler. Daha sonra melankoli ve yas arasındaki farklılık ve benzerlikleri açıklar. Her ikisinde de bir kayıp sonrası yaşanan derin, ağır ıstırap, sıkıntı, dış dünyadan uzaklaşma, sevme yeteneğinin kaybı ve genel bir duygusal tutukluk gözlemlenir. Fakat yasın aksine, melankolide bir de bu ölçüde kendini suçlama, kendine hakaret ve cezalandırılma beklentisi vardır. Kişi, kimi yitirdiğini bilse de, onda neyi yitirdiğini anlayamaz. Bu sebeple Freud burada, bilinçdışı bir sürecin devrede olduğu neticesini çıkarır. Öz saygının kaybı ise Freud'a göre, içsel bir fakirleşmenin belirtisidir. Yas durumunda dünya boşalıp kararırken; melankolide bu durum ego/ben için geçerlidir. Bu öz suçlamalar genelde ahlak ve moral ağırlıklıdır, fakat nesnel ve adil değildir ve saklanmadan açığa vurulur. Peki niye? Freud'a göre ego/ben geçirdiği travma sonrasında ikiye ayrılmış ve bir yarısı diğerinin üstüne çıkmıştır. Bu üstten bakan "ben"; alttakini, başka birinin bizi eleştirebileceği gibi, sanki biz değilmişiz gibi eleştirir.[817]

Bu müşahede sonucunda Freud, suçlamalar aslında kendimize değil de içimizdeki başka bir insana (muhatap temsilcisi) yöneliktir, der. Bu insan geçmişte sevdiğimiz, hâlen sevmekte olduğumuz veya gelecekte sevebileceğimiz bir insan olabilir. Nedeni ise gelecekteki melankolik bireyin, çocukluğunda yoğun bir muhatap ilişkisi kurduktan sonra, sevdiği kişiden sukutuhayale uğrayarak sarsılmış olmasıdır. Önemli bir ayrıntı olarak da; himmetin (libido) bu durumda, başka bir muhataba yönlenmesi yerine, ben/ego geri çekilir ve yitirilmiş o muhabbet, iç âlemde içsel bir diyalog gibi yaşanmaya başlar. Ama aslında nörotik, depresif insan, kendi kendiyle monolog yapar.

[817] Freud en başta bu üstten bakan "ben"e vicdan demiştir (*Alm. Gewissen*). Fakat sonradan yapısal teorinin tesiriyle, süperego (*Alm. Überich*) adını vermiştir.

> Muhatabın (yitirilmiş) gölgesi kişinin ben/egosu üzerine öyle bir yansır ki, sonra sanki o gölge gerçekmiş gibi davranmaya başlar...[818]

İşte bu iç diyalogda farkına varmadan yersiz şekilde kendi kendini hakir görme, kendinden nefret etme süreci devreye girer ama aslında hedef içeride değil dışarıdadır. Daha sonra bu hâlet-i nefsaniye ile gerçekleşen hayat tecrübelerinde hayal kırıklığı ve acılar daha da artabilir ve kişi, öz nefreti dayanamayacak boyutlara taşındığında intihar girişiminde bulunabilir. Aslında öldürülmek istenen başkasıdır. Eğer bu himmet aniden içe yönelmek yerine dış dünyaya yönelirse, Freud'a göre süreç, melankoliden "mani"ye çevrilir. Himmet, "duvarları" aşar ve dünyaya yansır (aşırı konuşma, aşırı alışveriş, aşırı hareketlilik, aşırı öz güven vb.).

Daha sonraki çalışmalarında Freud, 1921'de yayımlanan "Kitle Psikolojisi ve Ben Analizi" makalesinde mani durumunu ben ideali ile bir kaynaşma olarak görür, melankolide ise tersi gerçekleşir.[819]

Yapısal Teori ve Sandor Rado (1928)[820]

Rado, depresyon ve maniyi ben/ego-süperego-sevgi muhatabı (loving object) ilişkileri açısından anlama arayışında ilginç bir süreç izledi. Depresif kriz başlamadan evvel, kişi sevgi muhatabına yönelik aşırı beklentiler, yakıştırmalar ve tatmin olmayınca da iç burukluğu ve sukutuhayal ile reaksiyon gösteriyordu. Yani tetikleyici süreç, yakın ilişkideki sanal veya gerçek bir karmaşaydı. Rado'nun bu durum üzerine yorumu, depresif kişinin sevgi muhatabının sevgisinden emin olduğunda umursamaz gibi davranırken, aslında onu gizlice kontrol etme, hatta tiranize etme çabası içinde olması şeklindeydi. Tabii ki karşıdaki kişi, eninde sonunda bu durumdan bıkıp araya mesafe koyduğunda, depresif kriz patlak veriyordu. Yani, sahnede izlenen oyunun ardında bir oyun daha vardı ve depresif kişi kendi oyununun kurbanı oluyordu. Ama muhatap geri çekildikten sonra ikinci bir süreç daha

---

[818] S. Freud, *G.W.*, cilt X, s. 435.

[819] Çalışmalarında çok sık yön ve kuram değiştiren Freud, 1933'te yayımladığı, "Ben ve İd" (*Alm. Das Ich und Es*) adlı yazısında "Yas ve Melankoli" makalesinde öne sürdüğü birçok fikri reddeder.

[820] Sandor Rado: 1890 yılında Macaristan'da doğdu. 1915 yılına kadar tıp alanında yaptığı çalışmaların ardından Freud ile tanışan Rado, psikanalize ilgi duymaya başladı. Freud'un bilinçdışı zihinsel süreçler ve bilinçdışı motivasyonlarla ilgili keşiflerinden oldukça etkilendi. Psikanalitik kuramcı ve eğitimci olmasında Freud, Ferenczi ve Abraham'ın büyük katkıları bulunmaktadır. 1926 yılında bizzat Freud tarafından çok önemli iki psikanalitik dergiye editör olarak önerildi. Berlin Psikanaliz Enstitüsü'nde görev aldı ve bu süreçte genel psikanaliz müfredatı geliştirme üzerine çalıştı. Tüm psikanaliz enstitülerinin günümüze dek kullandığı temel model olan üç parçalı psikanalitik eğitim yaklaşımını oluşturdu. Özellikle madde bağımlılığına yönelik çalışmalar yapmış; hatta ilk olarak bu konuya ilişkin bir makale yazmıştır. 1939'da New York Psikanaliz Enstitüsü ve Topluluğu'nda yönetici olarak ve 1944'te Columbia Üniversitesi'nin Psikanalitik Eğitim ve Araştırma Kliniği'nin ilk yöneticisi olarak görev yaptı. Amerikan Psikanaliz Derneği üyesi ve psikanaliz eğitimcisi olarak uzun yıllar görev aldı. 1972 yılında vefat etti. Bazı eserleri: *Davranışın Psikanalizi* (1956), *Cinsel Davranışa Adaptif Bir Yaklaşım* (1949), *Biseksüellik Kavramının Eleştirel Açıdan İncelenmesi* (1940).

devreye giriyor ve bu sefer kişi art arda gelen bir af dileme seromonisi başlatıyordu; yani suçluluk duygularını ifade ediyordu. İşte bu önce düşmanca duygular (beni terk etti), suçluluk ve acı veren nedamet (pişmanlık) üçlüsünün sebebi ise Rado'ya göre, çocuklukta yaşanan anne ilişkileriydi. Eksik gelen veya eksik geldiği sanılan sevgiyi teyit etmenin, almanın yolu, önce provoke etmek, sonra da suçluluk hissedip af aramaktan geçiyordu. Rado acıkmış bebeğin öfke, açlık ve emme isteği ile paralellik kurdu. Demek ki depresyonun en iç çekirdeği anneden beslenme ihtiyacıydı (oral bağımlılık). Rado en ağır depresyonlarda, kişinin artık dışarıdan ümidini yitirdiği için, aynı süreci bir iç diyalog hâline getirdiğini ve bu sefer süperego'sunu anne veya sevgi muhatabının yerine koyduğunu da açıkladı. Bu teori ileride gelişecek ego psikolojisinin (İngiliz Okulu, O. Kernberg) de temel taşlarını yerine oturttu. Ego/ben ve süperego içselleştirilmiş anne/baba imgelerinden yola çıkılarak inşa ediliyordu. Bu imgeler ise iyi anne/kötü anne (ve baba) ikilileri hâlinde içe atılıyor, iyi anne süperego'ya yerleşirken, kötü anne ben/ego içine sığdırılıyordu. Tabii ki ego neticede süperego'nun "şamar oğlanı" oluyordu (süperego patolojisi). Yani depresyon, kişiye ait olmayan bir iç "anneler" (veya "babalar") kavgası demekti. Ve kişi, bu kavganın ortasında kalıyordu. 1951'lerde Rado, kuramında bazı psikobiyolojik değişiklikler yapsa da (bebeğin anne göğsünde güven arayışı ve depresyonun bir çeşit imdat çağrısı olması) temel yorum değişmedi. Depresyondaki insan, bilinçdışı süreci olarak, mağfiret (affolunma) vasıtası ile kaybettiği (veya kaybettiğini sandığı) insanla tekrardan ilişki kurmak ister.

Ben/Ego Psikolojisi ve Depresyon

Otto Fenichel'in 1945'lerde yayımladığı *Psikanaliz* kitabında depresyon başlığı altında bir bölüm de vardı. Fenichel, depresif insanı "sevgi müptelası" olarak tanımladı. Sürekli bir hırsla dünyada narsisist beklentilerini onaylatmak için dolaşan bir insan. Ve bu onay gelmediğinde, dünyasının yıkılması... Nedeni ise, depresif kişinin öz saygısının tükenmiş olması. Bu düşünceler tabii ki merkezî nefs yapısına (*central psychic structure*), yani ego/ben üzerine dikkati çekti. Çünkü benliğin (alt kişilik, rol, persona) yapısı ile egonun idealleri arasında bir uyuşmazlık fark edildi. Edith Jacobson, Bibring ve Sandler, öz saygı üzerine eğildiler ve depresyonla aradaki bağı araştırdılar. E. Jacobson (1954), nefsin (*psyche*) değişimden geçmemiş bir ana yapı (*undifferenciated matrix*; lütfen H. Hartmann'a bakın) üzerine yapılandığını söyledi ve ara aşamaları ve temel yapı taşlarını, benlik ve muhatap temsilleri (*self and object representants*) diye tanımladı. Jacobson'a göre tüm bu içselleştirilmiş semboller, ya libido ya da saldırganlık enerjisi ile sarmalanıyor veya nötral kalıyor (yani içimdeki anne'ye karşı ya muhabbet ya da öfke hissediyorum ve bu duygular üzerine kişiliğim inşa ediliyor, dünyaya genel bakışım oluşuyor). İşte bebeklik çağında yaşanan bir travma sebebiyle temel yapı taşları (muhataplar) daha ziyade değersizlik, saldırganlık enerjisi ile yüklendiyse, ayrışım daha tamamlanmadığı için bebek veya çocuk, bu yetersizliği kendinden biliyor. Öyleyse yetişkin bir depresif hastanın öz saygı yetersizliği aslında kendine ait değil, "ithal" edilmiş bir kanaat. Bu arada, yukarıda zikrettiğimiz Fenichel'in görüşü ile bu kuramı irtibatlandırırsak, "iyi anne"yi

süperego'ya yerleştirdiğimizi hatırlarız. "İyi anne", yukarılarda bir yerde erişilmez bir ideal ve ona kıyasla "ben" bir hiçim duygusu. Bu içsel sürecin yetişkinlikte dünyaya yansıması ise, idealleştirilmiş bir insana bağlılık ve onunla aynı oyunu tekrardan oynama. Güçlünün gölgesinde zavallı bir hiç. Yukarıda zikrettiğimiz Bibring (1953) ve Sandler/Joffe (1965); bu hiçlik, zavallılık, acz duygularını daha da derinlemesine çalışırlar.

Önceki bölümde açıklandığı için M. Klein ve bebek depresyonu konusuna burada tekrardan girmiyoruz. Klein'in ilgilenenler için araştırılacak üç ana fikri: sevgiyi kaybetme kaygısı ile aksiyonsuzluk, iyi muhatap temsilcilerinin zamanında içselleştirilmemesi ve depresyondaki suçluluk ve düşmanca duygular (iyi meme-kötü meme).

A. Beck ve Kognitif Teori[821]

Depresyon araştırmalarının başından beri karamsarlık ve durup dururken kendini suçlama, depresyon semptom kompleksinin önemli bileşenleri olarak görüldü. Beck'in farkı, bu kognitif (idraki) farklılıkları depresyonun neticesi değil, nedeni olarak görmesidir. Bu bağlamda Beck 1970'lerde, kendi kognitif üçlüsünü tanımladı.

- Çevreye Karşı Olumsuz Beklentiler
- Kendine Karşı Olumsuz Bir Görüş
- Olumsuz Gelecek Beklentisi

Bu süreci başlatan neden olarak da Beck (1976), önemli bir hayati kayba işaret etti. Ancak sonra "zincirleme bir reaksiyon başlıyor ve dünya kararıyor" tezini öne sürdü.

---

[821] Aaron T. Beck: 1921'de Providince, Rhode Island, ABD'de doğmuştur. Annesi ve babası Rusya'dan Amerika'ya göç etmiş Yahudilerdi. Çocukluğu sıkıntılarla geçmiş; okul yıllarının başlarında eğitimi önemli bir rahatsızlıktan dolayı kesintiye uğramış ancak bu hastalığı yenmiş ve okulu yaşıtlarından bir yıl önce bitirmiştir. Hayatı boyunca birtakım korkularla mücadele etmiştir: (kan kaybına yol açan) yaralanma korkusu, boğulma korkusu, tünel korkusu, sağlığıyla ilgili kaygılar ve topluluk önünde konuşma sıkıntısı. Beck, bu kişisel sorunlarından, başkalarını anlamada ve kuramını geliştirmede faydalanmıştır (Corey, 2005). Brown Üniversitesi ve Yale Tıp Fakültesi mezunu olan Beck, ilk başta nörolojiye ilgi duymasına rağmen daha sonra psikiyatriyle ilgilenmeye başlamıştır. Beck, psikoterapinin en etkili ve ampirik olarak en geçerli yaklaşımlarından olan bilişsel terapinin öncüsüdür (Corey, 2005). Beck, Freud'un depresyon kuramı üzerinde çalışmıştır ancak çalışmaları sonucunda Freud'un motivasyon modelini benimsemiş ve depresyonu kendine dönük öfke olarak açıklamıştır. Bu kararın sonucunda Beck, psikiyatri dünyasında yıllarca tecrit ve reddedilmeye maruz kalmıştır. Bu araştırma sırasında Beck, bilişsel temelli bir depresyon kuramı geliştirmiştir (Corey, 2005). Beck, dört çocuğundan biri olan Dr. Judith Beck tarafından yönetilen bir araştırma ve eğitim merkezi olan Beck Enstitüsü'nün kurucusudur. Evlidir ve sekiz torunu vardır. Bilişsel terapinin kullanımı ve psikopatoloji alanlarında yaptığı sürekli araştırmalar ona ABD'deki bilimsel çevrelerde itibar kazandırmıştır (Corey, 2005). Ayrıca Beck, hem Amerikan Psikoloji Derneği'nden hem de Amerikan Psikiyatri Derneği'nden araştırma ödülü almış olan tek psikiyatrdır.

Nefs Psikolojisi ve Depresyon

Semantik anlamına baktığımızda depresyon, Latince "*de-pressio*/aşağıya bastırma" kökünden gelir. Kitabın ön bölümlerinde sunduğumuz gibi depresif belirtileri tanımlayan hüzün, hüsran, yeis, keder, gam, esef kelimelerinin semantik manalarından yola çıktığımızda; gönlü sertleşmiş bir insanın[822], "zırhsız", korunmasız bir şekilde (hüsran), umudu tükenmiş bir durumda (yeis), bulanık bir şuurla (keder: bulanıklık), öfkeyle (esef: hüzün+öfke) ve belki de en önemlisi "örtülmüş" bir durumda[823] varolması demektir. Kitabın ön bölümlerinde nefs-i emmâre varoluş mertebesini araştırırken iki temel hâlden söz etmiştik: havf/korku ve reca'/ümit. Sağlıklı bir hayat için bu hâllerde, korku yönüne doğru dengenin bozulmaması gerekir ve değişik oranlarda da olsa ümit hep hissedilmelidir. Eğer bu denge zaman içinde anlamlı bir süre boyunca bozulursa, depresyon meydana çıkar, ümit ışığı usulca söner. Bu manada depresyonun nefs psikolojisine göre tanımı; "temel varoluş ümidi"nin kaybıdır. Bir önceki bölümde kaygı üzerine yaptığımız analiz, depresyon için de geçerlidir. Kaygı, zaman açısından gelecek zamanla daha fazla ilişkiliyken; depresyon, eğer kaygı ile seyretmiyorsa, daha ziyade geçmişte ve yakın geçmişte yaşanan olumsuzlukların "geviş getirir" gibi tekrarlanmasıdır. Karşılaşılan her durum veya olay sanki bir filtreden geçirilir ve en olumsuz şekilde yorumlandıktan sonra, o olayla orantısız bir şekilde menfi duyguları tetikler.[824]

[822] Hüzün kelimesinin kökü h-z-n, yerdeki ve gönüldeki sertlik anlamındadır.

[823] Gam kelimesinin türediği g-m-m kökü, bir şeyi gizlemek veya örtmek anlamındadır, "bulutlar güneşi örttü"deki gibi.

[824] Diyelim ki, depresyon yaşayan biri, sabah evinden çıktı ve yolda komşusu ile karşılaştı. Selam verdi ama komşusu ya dalgınlıktan ya da kendi sıkıntıları nedeniyle cevap vermedi (veya verdi de bizimki duymadı). Depresif kişi bütün gün bu olayı zihninde taşıyabilir ve paralel duygular üretir.

Yetersizlik ve suçluluk ağır basar ve kişi kendi kendini yemeye başlar. Çünkü ümit ışığı (kalp) körelmiş ve seçici dikkat, yaşanan olayı abartılı bir hâlde karartmıştır. Demek ki, eğer dengemiz bozulmamış olsaydı, çok müstesna kayıp veya felaket durumlarının dışında her karşılaşma (*encounter*) içimizdeki ümit ışığını besleyecekti. Veya başka bir ifade ile arz edersek, dünya bizim temel açlığımızı doyuracak ve tatmin olacaktık. Nefs teknemizin burnu o karanlık gecede, kapkaranlık varoluş denizinde "yakamoz"lara dokunduğunda, birdenbire deniz aydınlanacak ve bir işaret, kitabın kapağındaki resim gibi, bizi kurtuluşu temsil eden adaya yöneltecekti.

Ve o ada hayret, hayranlık, huşu, tevekkül, tevfîz, sekîne, selam, rıza, itminan, merhamet, şefkat, sabır gibi muhteşem varoluş hâllerinin yaşandığı mekân, yani gönlümüz olacaktı. (*bkz.* Resim 20: *Polynesier im Katamaran/Katamaran'da Polinezyalılar*, Carl W. Röhrig; resmin hikâyesi için *bkz.* s. 201) O adaya varma ümidini yitirmek ise o sonsuz karanlık denizde kaybolmak, yani depresyon... Bu manada depresyonun bir başka tanımı ise "insan ve eşyanın 'kurtarıcı sırrı'ndan uzaklaşma" veya "eşya ve insan üzerine kendi gölgemizi yansıtarak onları örtme" demektir. Evet, artık bildiğimiz gibi insan ve dünya sadece nazar görüşüyle algıladığımızın çok ötesinde bir mana taşır. Sanki katman katman derinlikleri vardır ve eğer bu hakikate doğru giden yolculukta duraklama ve tıkanma varsa, insan ne diğer insanlardan ne de eşyadan tatmin olur. Fakat eğer bu hakikate yaklaşabilir ve sırra vakıf olabilirse, ilişki kurduğu her ne ise, tıpkı yakamoz gibi onu daha anlamlı bir varoluş konumuna yükseltebilir, yani kurtarır. Peki, nereden başlamak gerekir? İlişki kategorileri açısından bakarsak, insan-insan ilişkileri zaten genel sosyal geri çekilme nedeniyle dumura uğramıştır. İnsan-eşya ilişkisi, seçici dikkatin olumsuzluklara odaklanması ve bitip tükenmeyen zihinsel aktivite dolayısıyla körelmiştir. İnsan-kendi kendisi ilişkisi ise yetersizlik, suçluluk, öfke gibi duygular nedeniyle zaten had safhada bozuktur. Geriye sadece insan-aşkınlık ilişkisi kalır. Eğer bir "mucize" olur da, başka bir "boyut"a geçilebilinirse depresyon balonu patlar, çünkü artık bütün kurallar değişir. Bu kuralların başında zaman mefhumu gelir. Eğer depresyon bir "geçmişe yakalanma" ise, an şuuruna geçiş, insanı bu tuzaktan kurtarır, özgür kılar.[825]

Nefs psikolojisi açısından aşkınlığın yaşanabilmesi için olmazsa olmaz ön koşul insanın, bulunduğu nefs mertebesinin merkezine doğru tekâmül etme zorunluluğudur. Ancak o zaman gönül devreye girer ve depresyonun "panzehiri" olan hâller yaşanmaya başlanır, insan yitirdiği rabıtayı (bağlantı) tekrardan kurar, düştüğü "kuyunun" bir çıkışı olduğunu fark eder.

Vaktâki gönül bu râbıtayı bula, bundan sonra kalb üzerine hükmü vasıtasız Hak eder.[826]

Bunlar, yetersizliği tetikleyen "beni adam yerine koymadı"; suçluluğu tetikleyen "ne hata yaptım"; öfkeyi tetikleyen "ben ona gününü göstereceğim" benzeri duygular olabilir. Ve depresif kişi kendine rağmen aklına gelen bu otonomi kazanmış düşünce ve duygulardan son derece rahatsız olabilir. Başı o kadar ağırlaşır ki taşıyacak gücü kalmaz.

825 İnsan çok önemli bir özelliğe sahiptir, hem yaşadığı an içinde hem de geçmiş veya gelecekte olamaz. Sanki an bilincine geçiş bir kuantum sıçraması gibidir, geçmiş ve gelecek kavramlarını geçersiz kılar. An bilincine geçiş ise akılla değil, gönülle olur.

826 Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*, H. Avni Konuk Şerhi, cilt 1, beyit 3707.

Merkeze ulaşmak için ise "temizlenmek" gerekir. Bu temizlik aslında tüm büyük dinlerin insanlara tebliğ ettiği temel ahlaki prensiplerdir. Budizmde, Hristiyanlıkta, Musevilikte, hatta Şamanizm gibi ilk dönem dinlerinde bile, aynı asli prensipler mevcuttur.[827]

Eğer bu kurallar bozulursa insan varoluş alanının karanlık varoşlarında kalır ve hatada ısrar ederse, daha alt varoluş konumlarına da düşer. Bu ise karanlığın, kaygının ve düalizmin kesafetinin artması demektir. Dinî inancı ne olursa olsun, ister ateist, ister agnostik, ister başka dinden, nefs psikolojisine göre psikohijyeni yaşamak hem aşkınlık ile temas alanına geçişi sağlar hem de aşağılara düşmeyi engeller. Yani depresyon hastası daha da kötüleşmez, belki de farkındalık artışı ile (müşahede, basiret, feraset) rahatlar, yitirdiği ümidi tekrardan bulur.

Bu nedenle nefs psikolojisi metotlarına göre çalışan terapist, sadece inançlı hastalarla ilgilenmez, ilgilenmemelidir. Eğer bu anlatılan "temizlik" zaman üstü, evrensel bir insani erdemse, kişi inançlı olsun veya olmasın tatbik edilebilir. Faydasını görüyorsanız devam edin, denilebilir. İnançlı hastalarında ise terapist, inanç sisteminin nasıl yaşandığına bakar.[828]

Merkeze yaklaşıldığında ise aşkınlık yaşanmaya başlanır. Rüyalar renk ve anlam kazanır, insan rüyada bile olsa güzel hâller yaşar. Günlük uyanık hayatında ise usulca anlamlı rastlantılar devreye girer (tevafuk) ve hayret hâlleri belirir. Sanki gökyüzündeki kapkara bulutlar aralanmış ve güneş donmuş toprağı ısıtmaya başlamıştır. Tekrar etmekte fayda görüyorum, eğer tavsiyelere uyulursa, "bulutların dağılması" inançlı inançsız herkes için mümkündür. Yani herkes ümidi hissedebilir. Ümit hissedildikten sonra depresyon hastası ile artık diyalog mümkün demektir. Çünkü depresyonun o en karanlık hâlinde konuşulacak hiçbir şey kalmamıştır. Sanki biz terapistlerin tüm teselli kelimeleri, gelir geçer ve hedefe varmaz. Ama hâller yaşanmaya başladıktan sonra, teori pratiğe dönüşmüş ve terapist ile hasta ortak bir merkezde buluşmuşlardır. Ve işin en önemli yanı bu teselli terapistten değil, depresyon hastasının kendisinden kendine

[827] Her ne olursa olsun, haksız yere insana zarar vermemek, insanı incitmemek, istismar etmemek. Kendi iç ve dış temizliğine dikkat etmek; gurur, kibir, ucûb, bencillik, cimrilik, hırs, haset duygularından nispeten arınmış bir şekilde o merkeze girmek. Cinselliği ucuzlatmamak, açıkça bir hayat anlaşması yaptıktan sonra (diğer insanlara kararı bildirip evlenmek) sadakatle bir ömür boyu o beraberliği sürdürme ahdini vermek ve uygulamak. Zihnini alkol ve uyuşturucular ile örtmemek ve benzeri kurallar tüm büyük dinlerin ahlaki açıdan temel akideleridir. Bazı dinlerde bu kurallar gevşemiş ve sonradan yapılan değişikliklerle alkol örneğinde olduğu gibi izin çıkmıştır. Ama dinin aslı bu değildir. Evet, belki kilisenin tolere etmesi ile bazı Hristiyanlar alkol alır ama Mormon, Menonit gibi saf Hristiyanlığı yaşadıklarını iddia edenler alkol tüketimini günah olarak görürler.

[828] İslam'ı "yaşayanlar" depresyona girmez diye de bir kural yoktur. Asgari ibadet kurallarını uygulamak (5 vakit namaz, oruç, zekât, hac) insanı nefs katlarında tekâmül ettirmez, sadece bulunduğu konumda kalmasını sağlar. Nevâfil ibadetler (Efendimiz -asv- ve sahabenin eda ettikleri, işrak, kuşluk, evvabin, teheccüd namazları gibi nafile namazlar; ramazan dışı oruçlar, zikir, tefekkür, sohbet ve belki de en önemlisi hizmet, infâk ve îsâr şuurunun yaşanır hâle gelmesi) olmadan "yukarılara" doğru tekâmül mümkün değildir.

gelir. Rüyalar bu manada mucize gibi tesir uyandırır ve her biri bir sanat eseri gibi insana hâl yaşatmaya başlar, tabii sembolizm dar bir alana sıkıştırılmadan, ibret gözüyle rüya sahnesine bakıldığında...[829]

Bu anlatılanlardan çıkardığımız netice, nefsin kendi yapısında, tabiatında, fıtratında bir düzelme, muafiyet kuvvesi (potansiyeli) taşıdığıdır. Eğer şartlar müsait hâle gelirse, varoluş rötuşları yapılırsa, tıpkı somatik rahatsızlıklarda olduğu gibi nefs kendi kendini onarır.[830]

Merkeze doğru tekâmülün (sıradan dilde kendine gelme, kendini bulma) insan ilişkileri açısından tabiî neticesi ise, özellikle depresif yapıdaki kişilerde görülen bağımlı ilişkilerin azalmasıdır. Araştırmaların gösterdiği gibi depresyonu tetikleyen süreçlerden biri, mesela sevilen bir kişinin yitirilmesidir.[831]

Depresif yapıdaki kişiler çocukluklarında, diğer çocuklara kıyasla, anlamlı ilişki yaşadıkları özel kişinin (genelde anne) davranış ve duygularına karşı aşırı derecede hassastırlar. Sürekli kabul, onay ve sevgi beklerler.[832]

Ve bu onayı alabilmek için uyumlu davranış sergilerler. Hatta bu süreç o kadar ileri gidebilir ki, çocuk bilerek bir hata yapar, bir manada cezayı arar (varlığı fark edilir, sıradan ilişkiden olağanüstü ilişkiye girilir, mesela anne kızar), talep eder ve ceza geldikten sonra da rahatlar. Çünkü affı kabul edilmiş, suçun bedeli ödenmiş, mağfiret tamamlanmış, Gestalt kapanmıştır. İşte bu strateji yetişkinlikte uygulandığında, depresif kişinin anlamlı ilişkisi (mesela karısı veya kocası ile) asimetrik hâle gelir ve depresif, bağımlı olduğu muhatabının yörüngesinde yaşamaya başlar (güneş ve gezegeni gibi). Bu yörünge hayat, her bağımlılıkta olduğu gibi muhataba karşı için için öfke de oluşturur. Bu öfke bağımlılık nedeniyle karşı tarafta yaşanamadığı için, kişi öfkeyi kendine yöneltir ve intihara kadar gidebilir.

Peki, üst satırlarda sözünü ettiğimiz merkeze yaklaşılınırsa ne olur? Bu kez bir başka "güneş" depresif kişiyi aydınlatmaya başlar. "Can" güneşi donmuş kalbi usulca ısıtır ve rahmani hâller tezahür eder. Can ile kurulan bu rabıtada suçluluk ve yetersizlik duyguları büyük oranda azalır, çünkü ten sınırı ile ayrı olmadığı için, "Can"ımız bize bildiğimiz tüm zahirî ilişkilerden daha yakındır. Kendini acımasız bir dünyada, hep kendine göre daha üst konumda var olan insanların arasında ezilmiş, bir hiç gibi hisseden insan, daha spontane, daha hür bir varoluş tarzına adım atar. Süperego'nun tahakkümü yerini, vicdanın aklıselimine bırakır, otonom (bağımlı ilişki muhatabından onay beklemeden, suçluluk yaşanmadan) haz alabilme kuvvesi (potansiyeli) zuhur eder. Özetlersek:

---

829 Bir hanım hastası rüyasında kilisenin kulesini gördüğünde, C.G. Jung, "İyi ki Freud'un analizinde değildi" yorumunu yapar. Freud efendi malum takıntısı ile kuleyi bir cinsel sembol olarak görecekti. Ama bu rüyada kilise kilise, kule de kuledir ve kilise, hanımefendinin manevi arayışlarına işaret eder.

830 Tıpkı bağışıklık sisteminin mikrop ve virüslerle mücadele ettiği veya kemik yapılanma sisteminin (osteosit, fibrosit vb.) bir kırıktan sonra kemiği onardığı gibi.

831 Arieti/Bemporad, 1978, (Almanca basım, Klett Cotta), s. 180.

832 *a.g.e.*, s. 189.

- Nefs psikolojisine göre depresyon, temel varoluş ümidinin kaybının hastalık derecesindeki düşünsel, duygusal ve bedensel sonuçlar hâline dönüşmesidir.
- İnsanın olabilecek 4 ilişki kategorisinin körelmesine yol açar, sanki insan bir koza içine kapanmıştır.
- Hüzün, hüsran, yeis, keder, gam, esef gibi duyguların yanı sıra, suçluluk ve yetersizlik duyguları da, patolojinin merkezi konumundadır.
- 4 ilişki kategorisinden sonuncusu, yani aşkınlık ilişkisi, eğer yaşanabilirse insan, hapis kaldığı varoluş konumundan çıkıp, temel ümit ve temel güven hâllerine geçebilir.
- Nefs tezkiyesi (temizliği), ahlaki psikohijyen yaşanmadan bu hâllerle temas mümkün değildir. Ancak yeteri kadar "temizlendiğinde" insan nefs katının merkezindeki varoluş alanına girebilir. Bu alana girmek, sembolik olarak boyut değiştirmek gibidir ve insana anlamlı rastlantılar, ilhamlar ve rüyalar vasıtasıyla yeni veriler (ilhâmât-ı rahmani) ulaşmaya başlar. Soyutlanma, tecrit edilme sona erer ve anlam belirir.

Gelin şimdi depresyon bölümünü A. Schopenhauer'e bir cevap niteliğinde aşağıda sıralanan hakikatlerle bitirelim. Filozof, varlığı ve varoluşu şöyle tanımlamıştı:[833]

- Fert sınırlı değildir. Nefs psikolojisi bize ferdin "dikey" bir hat üzerinde, sonsuz bir varoluş potansiyeline sahip olduğunu öğretir. Sonluluk, vehmî bir nefs katına sıkışıp kalmaktan kaynaklanır.
- Bir sabun köpüğü gibi patlayıp gittiğini sandığımız "fâni şimdi", aslında sonsuzluğun kapısıdır. Her an bir diğerine göre daha mükemmeldir. İnsan ve evren her an yeniden yaratılır. Her an, yeni bir varoluş mümkünatı getirir. Gören ve görülen arasındaki uçurum kapandığında, önümüzdeki "gül" ile bir olduğumuzda, oluş ve yok oluş ile senkronize olduğumuzda, ben/sen kavgası biter.
- Hiçbir şey tesadüfi değildir, olaylar arasındaki irtibatı görememek, oluşla (tecelli) senkronize olamamaktan kaynaklanır. Tevfik hâli zuhur ederse aranan anlam kendiliğinden zuhur eder.
- Dünyaya nazar görüşü ile bakarak var olunmaz; müşahede, basiret, aslında ilahî orkestranın melodisine uymak demektir.
- Evet, yüzeyselliğe yönelik arzu doyum vermez, ama insan ve eşyanın zahirî görünüşü ötesinde bir de hakikati vardır. O hakikat hissedilirse, Gestalt kapanır.
- Früstrasyon veya sukutuhayaller evde kaybettiğimiz yüzüğümüzü, ışık daha fazla diye pazar yerinde aramaya benzer.

---

[833] "Varolmanın beyhudeliği, varlığın büründüğü her şeyde belirginleşir: Zaman ve mekânın sonsuzluğu karşısında ferdin sınırlılığı; güncel diye tanımladığımız neyse, yegâne fâni bir şimdi olması; her şeyin göreceliği ve tesadüflüğü; hep bir şeyler tezahür ederken aslında fert olarak var olunamamada, hep arzularken hiç doyum alamamada ve hayat dediğimiz çaba içerisinde sürekli sukutuhayallere uğramada", *bkz.* Arthur Schopenhauer, *On The Vanity Of Existence/ Varolmanın Beyhudeliği Üzerine.*

Ölüm Fikri veya *Ölümlerden Ölüm Beğen*

Özellikle psikoloji ve psikoterapi ile ilgilenenlerin, ibret gözüyle mutlaka okuması gereken I. Yalom'un *Varoluşçu Psikoterapi* adlı 768 sahifelik devasa kitabının ilk 210 sayfası, değişik açılardan ölümü inceler. Otto Rank'tan ilham alan Yalom, iki tür ölüm üzerinde durur.[834]

Birincisi, "hayatı yaşama kaygısı"nın (*life anxiety*) getirdiği karmaşadır. Hayatı yaşama kaygısı, bağlı olduğumuz daha büyük, daha tümcel bir bütünden ayrıldığımızda yaşanan kaygıdır. Bu tür kaygının prototipi, doğum ve ana rahminden ayrılmadır. Ana rahminin muhafazasından, huzurundan, sükûn ve barışından sonra fiziksel dünyayla gerçekleşen bu ani temas, yaşanan doğum travması, bir manada ölümle eş değer olabilir. Hayatın başlangıcında bu süreç bir zaruret iken, hayatın sonraki dönemlerinde ferdîleşmenin gereği olan bir seçim hâline dönüşebilir. Mesela, üniversite hayatına başlayan gencin ana baba ocağından, evinden ayrılması gibi... Yalom'un yorumuyla ifade edecek olursak ferdîleşme, aynı zamanda farklılığın hem dış dünya hem de kendi kendimiz tarafından onaylanması ve kabul görülmesidir. Evet, ben artık "ana baba kuzusu" değil, kendi ayakları üstünde durmaya kadir, farklı, özerk, hür bir ferdim. Ama bu "dünyaya açılış", getirdiği avantajların yanı sıra, içimizde sürekli bir kaygı da oluşturur. Bu kaygı nedeniyle dönem dönem tekrar bağımlı hâlimizi tercih edip, sembolik olarak "ana rahmine" geri döner, âdeta fırtınalar dünyasında güvenli bir limana sığınırız. Sığınma, bir manada bağımsızlığın getirdiği birçok avantajın kaybı, neredeyse bir tür ölümdür. Yine bir örnek verirsek, önce aileden bağımsız olan birey, vakti saati geldiğinde evlene-

[834] Otto Rank, *die Analyse des Analytikers*, s. 35.

rek tekrar bağımlı hayata geri döner. O. Rank, bu tekrar "kaynaşma" arzusu yüzünden insanı çift kutuplu bir varlık olarak niteler ve bu otonomi kaybını da "ölüm kaygısı" ile eş değer görür. Bu yaklaşıma göre insan, "hayatı yaşama kaygısı" (*life anxiety*) ve "ölüm kaygısı" (*death anxiety*) arasında gider gelir. Yalom'un kitabında yer alan, kendisine terapiye gelen Karen'in şiiri, bu trajik gidiş gelişleri ne güzel ifade ediyor:

> Senden kurtulmak için
> Denizden çıkmış bir köpek gibi silkelenmek istiyorum...
> Senin yanında aşırı özgürdüm, seni kalbime çok yaklaştırdım,
> Sana çıplak tenin soğuk metale yapışması gibi yapıştım...
> "Haydi" ısın artık, bırak beni gideyim...
> "Yoksa" kendi çabalarımla kurtulmak, etlerimi kopartmak,
> Düzelmeyecek yaralar almam demek...
> Benden istediğin bu mu?

Sadece O. Rank ve I. Yalom'un yukarıda temas ettikleri kategorilerden yola çıkarsak, "Kaç tür ölüm var?" sorusu şöyle cevaplanabilir: Birinci ölüm, mutlak huzur âleminden dünyaya "düşüş"ün getirdiği ölüm veya bildiğimiz "doğum"; ikinci sembolik ölüm, bireyselliğin, özerkliğin, bağımsızlığın terkinde yaşanan "ölüm". Ve fiziki hayatın bitişinde yaşanan, hepimizin bildiği son ölüm.

I. Yalom, ilk baskısı 1980'de gerçekleşen *Varoluşçu Psikoterapi* (*Existential Psychotherapy*) kitabından 28 sene sonra 2008 yılında, direkt olarak ölümü ele alan son kitabını da yayınlar: *Güneşe Bakmak: Ölümle Yüzleşmek* (*Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*). Bendenize terapiye gelen zarif bir meslektaşım hediye edince, bu kitabı da dikkatle okudum ve Yalom gibi bir dehanın çeyrek asırda ölüm konusunda nerelerden nereye geldiğini anlamak istedim. Yalom, şüphesiz varoluşçu bireysel ve grup terapisi alanlarında çağımızın en büyük ustası ama ölüm üzerine çıkardığı sonuç, beni dehşete düşürdü. Görüşlerini en iyi, Yalom'un kendi kurduğu cümleyi naklederek özetleyebilirim:

> "Her yerde var olan, her şeye kadir olan, sizi izleyen, koruyan, özel bir Tanrı inancı; alakasız bir evrene rastgele fırlatılmış, özgür, yalnız ve ölümlü olduğumuz şeklindeki varoluşçu görüşüme aykırı..."[835]

Ve bu "fırlatılmış" varlığın ölüm kaygısını sözde rahatlatacak, Yunan filozof Epikuros'tan kaynaklanan üç iddia: Ruh ölümsüz değil, ölümlüdür; ölüm, insanı nihai hiçliğe götürür; varlıkta "simetri" hâkimdir, yani insan doğum öncesi "hiçlik" ve ölüm sonrası "hiçlik" arasına sıkışmış bir varlıktır.[836]

İki hiçlik arasında ilgisiz, sevgisiz, soğuk, karanlık, ümitsiz bir evren ve orada var olmaya çalışan zavallı insan. Veya J.P. Sartre'nin mecaz ifadesiyle, sonsuz ve karanlık bir derya üzerine düşmüş sinek, yoklukta boğulmamak için kanatlarını çırpmak zorun-

[835] Irvin D. Yalom, *Güneşe Bakmak: Ölümle Yüzleşmek*, Kabalcı Yayınları, 2008, s. 171.

[836] *a.g.e.*, s. 75.

da, takati tükeninceye kadar... Yalom'u şahsen tanıma fırsatı bulduğum ve kitaplarından nice güzel şeyler öğrendiğim için, hayatının sonunda insan ve ölüm mevzularında "ulaştığı" trajik sonuç, bendenizi ziyadesiyle üzdü. Düşünün, bir ömür boyu acı çeken insanların yanı başında, cansiperane bir gayretle, gerçek manada empati, şeffaflık ve dürüstlükle verilen hizmetler... Birçoğumuzun yadsıdığı ölümle yüzleşme, hatta ölümcül hastalar için özel grup terapisi oluşturma... Zaten yazılarından anladığımız kadarıyla kendisi de depresyon ve anksiyeteye eğilimi olan, hassas yapıda bir insan. Hem kanserli hastalar için bu grupları oluşturuyor hem de kendi ölüm anksiyetesini aşmak için Rollo May'e terapiye gidiyor.[837]

Tüm bu çabalar "mangal gibi" bir yürek ister, cesaretine hayran kalmamak mümkün değil. Ama hayatının son sahnelerinde insan konusunda bizlere sunduğu belki de son resital, dehşet verici bir oranda ümitsiz ve trajik. Eskatoloji[838] ve ahiret inancı gibi sadece saf "dogmatik" yaklaşımlarla Yalom'un ve bazı varoluşçu filozofların vardıkları bu sonucu eleştirmek, çürütmek istemiyorum.

Eğer ölümü ve ölüm sonrasını anlamak istiyorsak, çalışmamıza burada, bu an içerisindeki hayatımızın analizi ile başlamak gerekir kanaatindeyim. Eğer nefs yapısını anlayabilirsek, ölüm efsanesi de çöldeki serap gibi usulca gözlerimizin önünden silinir. Kendi yapımızı sadece teorik, statik olarak değil, bizzat yaşayarak anlamalıyız. Kendini dinamik olarak anlamayan insanın, hayat ve sonrasını anlaması mümkün olamaz. Eğer biz hiçlikten gelmiyorsak ve bu evren sonsuz, sevgi dolu bir "Yaratıcı"nın eseriyse, bu söylediğimizin kanıtı burada ve bu anda içimizde, derûnumuzda bir "sır" olarak saklı olmalıdır. Ancak bu kanıtı müşahede edebilirsek ve sırrı içimizde çözersek, bu "karanlık/ümitsiz/yalnız/sevgisiz" evren birdenbire, seher vaktinde güneşin doğduğu gibi aydınlanır ve her şey anlam kazanır. Bu güneş bizim içimizde, derûnumuzda doğan güneştir. La Rochefoucauld'nun Yunan filozof Heraklit'ten naklettiği ve I. Yalom'un kitabının da başlığı olan *Güneşe Bakmak: Ölümle Yüzleşmek* ifadesi, bir imkânsızlığı dile getirir; güneşe devamlı bakarsan kör olursun, ölümün yüzüne devamlı bakarsan yok olursun. Ama ya gözleri kör etmeyen bir güneş de varsa, ya o güneş tepe noktasına geldiğinde ölüm gölgesi yok oluyorsa? Eğer Yalom ve esinlendiği filozoflar, "ruhbilimciler" biraz gayret edip Hz. Mevlana, İbn Arabi gibi tasavvuf büyüklerinin insan görüşünden hareket etselerdi, şüphesiz hem kör olmadan güneşe bakabilir hem de ölümün sırrını çözebilirlerdi. Hiçlik düşüncesinin karanlığı, kasveti, ümitsizliği birdenbire düğün gecesine dönüşür, âşık maşuğuna kavuşur, evrende olabilecek en muhteşem "Gestalt" dairesi kapanır, "Şeb-i Arus/Düğün Gecesi" yaşanırdı.

Konya'da her yıl tekrarlanan Hz. Mevlânâ'yı anma törenleri ve sema mukabelesi, Hz. Mevlânâ'nın vefat günü olan 17 Aralık'taki "Şeb-i Arus"ta (Düğün Gecesi) doruk nok-

[837] *a.g.e.*, s. 155.

[838] İnsanın ve dünyanın sonu ile ilgilenen teoloji bilimi.

tasına varır. Dünyanın dört bir köşesinden gelmiş olan insanlar, derin bir cezbe hâlinde sema mukabelesini izlerler.[839]

Evet, tören estetiktir ve koreografik açıdan muhteşemdir; ama sadece müzik ve hareketin ahenginden ibaret de değildir. Sathi değerlendirmelerin çok ötesinde, insanı canevinden vuran, derin bir mana taşır. Sema töreni ölüm ve yeniden doğum törenidir. Zaten semazenlerin başlarındaki sikke, mezar taşını; üstlerindeki beyaz tennure, kefeni simgeler. Dipnotta sizlere mukabelenin değişik bölümlerini ayrıntılarla açıklamaya çalıştım. Evrenin ilk oluşumu, insanın dünyaya gelişi, geçirdiği tekâmül safhaları, hayatın anlamı muhteşem bir oratoryo hâlinde, boş kelimelere sığınmadan, rasyonel akıl devreden çıkarılarak gözler önüne serilir. Her jest, her hareket derin bir mana taşır. Mesela, semazenin sağ elinin göğe, sol elinin de yere bakması, dengede kalabilmek için "aldığını" vermeyi sembolize eder. Bu sürecin en ilginç yönü, (bazı istisnalar dışında) kökeni, dini ve dinsizliği, hatta inkârı ne olursa olsun tüm insanlığın aynı mesajı almasıdır. Bir sema töreni, görmeye hazır olan her insanı akli, rasyonel görüşten kalbî görüşe götürür. Yani nazardan (nazar: sathi, yüzeysel görüş, çünkü nazar "değer") basirete, müşahedeye (dinamik bir olaya şahit olma/*witnessing*) geçiş. Bu nedenle Japonu da Amerikalısı da huşu hâlinde izler. "Görmeye hazır insan" dedim, çünkü istisnalar da vardır.

[839] Hz. Mevlânâ "ölümünü" Şeb-i Arus (düğün gecesi) diye tanımlar. Her yıl 17 Aralık'ta Konya'da gerçekleşen törenler, aslında ölüm efsanesini çürüten, çok derin anlam taşıyan mesajlar verir. Bu nedenle Japonya'dan Amerika'ya uzanan dünya coğrafyasından binlerce insan Konya'ya gelip, birkaç günlüğüne de olsa "ölümsüzlüğü" ve ilahî aşkı tadarlar. Sema mukabelesi sembolik olarak şu aşamaları temsil eder: Birinci bölümde, olabilecek en yüce insani hakikati temsil eden Peygamber Efendimizin methi olan "Naat-ı Şerîf" okunur. İkinci bölümde, kudüm darbesi ile kâinatın başlangıcı temsil edilir (affınıza sığınırım, Big Bang/İlk Patlama!). Rabbimiz "kün" (ol) der ve insan olur. Üçüncü bölümde ney taksimi başlar, yani insana "Can" veren ilahî nefes, sembolik olarak anlatılır (dikkatinizi çekerim, nefs ve nefes...). Dördüncü bölüm, Sultan Veled dönüşüdür, Hz. Mevlânâmızın oğlunun adını taşır. Semazenler, yere serilmiş şeyh postu önünde karşı karşıya gelirler, birbirlerinin derûnundaki Hazret-i İnsan'ı müşahede ederler ve huşu ile birbirlerinin önünde eğilirler. Postun bir manası da kurban edilmiş benliği, nefs-i emmâre'yi temsil etmesidir. Böylece "Can"lar tekrar tanıştıktan, birbirlerini hatırladıktan ve (belki de en önemlisi budur) ben/sen ayrımı ortadan kalktıktan sonra, alanın etrafında üç defa dönerler. Alan, kâinatın hem zahirî/dışsal hem de bâtını/içsel yönlerini temsil eder. Her dönüşün derin bir anlamı vardır. Beşinci bölüm, dört selamdan oluşan asıl sema mukabelesinin başlangıcıdır. Birinci selam, insanın "bilgi" ile hakikatini kavrayışı ve Rabbini tanıyışıdır (ilme'l-yakîn). İkinci selam, bu tanıyıştan sonra müşahede ile hayret bilincine geçiştir (ayne'l-yakîn). Üçüncü selam, aklın, rasyonalitenin devreden çıkarak yerini aşka bırakmasıdır. Aşk güneşinin doğduğu yerde artık ben-sen kalmaz, ölüm gölgesi ise oraya adımını bile atamaz (hakke'l yakîn). Dördüncü selam, Gestalt'in kapanması, insanın manevi yolculuğunu tamamlaması, yani bir manada ölüp yeni bir bilinç ile dünyaya yeniden dönmesi, yeniden doğmasıdır. Altıncı bölümde "Nereye dönerseniz dönün Allah'ın yönü orasıdır" âyet-i kerimesi (Bakara Sûresi: 115) okunur. Yani "hangi hâl içinde bulunursan bulun, eğer doğru yaşarsan doğru görebilirsin, 'ölüm' yoktur" mesajı tekrar hatırlatılır. Yedinci bölümde ise gelmiş geçmiş tüm peygamberler, evliyalar ve tüm insanlık için dua edilir ve mukabele biter. Mukabele sonrası dervişler, hücrelerine çekilir ve yeni doğumları üzerine tefekkür ederler.

> Amerika'da semazenler mukabele hâlindeyken, bizim "mübareklerden" olan bir diplomat, yanındaki Şeyh Efendi'nin kulağına eğilir ve "Aaa bakın! Amerikalılar ağlıyor!" der. Şeyh Efendi çakmak çakmak yanan gözleriyle mübareğin gözlerine bakar ve "Senin kalbin taş mı ki sen ağlamıyorsun?" der.

Ama âcizane telakkime göre mukabelenin insan psikolojisi üzerine en derin tesiri, ölüm kaygısının rasyonel olarak farkına varılmadan demistifiye edilmesidir. Keşke törenlerden önce katılanların kaygı düzeylerini ölçeklerle ölçüp, tören sonrası ölçümü tekrarlayıp aradaki farkı görebilsek. Keşke o muhterem Yalom efendiyle yan yana oturup sessizce, kalbî olarak insanlığın bu muhteşem serüvenini izlesek, tek bir kelime söylemeden sadece müşahede etsek.[840]

Eminim ki bir sema mukabelesinde, varoluşun son sorularına, yani ölüm, yalnızlık, özgürlük ve anlam üzerine 1000 sayfalık bir kitapta yazılandan daha fazla cevap buluruz.

Evet, seçim bizim; ölümlerden ölüm beğenelim, istediğimiz tarzda "ölürüz": Beraberlikten kopar "ölürüz", bağımlı olur "ölürüz" veya vakti saati gelince bu beden gemisini terk eder, mevta olur "ölürüz". Peki, hem yaşamak hem de ölmek mümkün mü? Gelin, şimdi nefs psikolojisi açısından bu sorunun cevabını vermeye ve ölümün gerçekte ne olup ne olmadığını anlamaya çalışalım.

[840] Bu satırları yazarken aklıma I. Yalom'u Konya'daki sema törenlerine davet etmek geldi. Acaba o bizlere onca güzellikler sunduktan sonra bizler de ona mütevazı bir karşılık verebilir miyiz? Bir mektupla kendisini davet edeceğim.

Nefs Psikolojisi Açısından Ölüm

"İnsanı hayatta tutan nedir?" sorusunun cevabı, son analizde "arzu ve istekler" olarak görünüyor. Henüz hayattayken, mümkün olduğunca tüm arzu ve isteklerimizi sildiğimizi, teorik olarak da olsa tasavvur edelim. Bu durumda hâlâ yaşıyor sayılır mıyız? O hâlde bizi şu "karanlık" varlık denizinin üstünde istek ve arzularımız mı tutuyor? İstek ve arzular tükenirse, usulca hiçliğin içine mi gömülürüz? Eğer hiçlik denizinin ortasına atılmış bir kelebek gibiysek, hayatta kalmak, batmamak için niye hâlâ daha kanatlarımızı çırpmaya devam ederiz? Tüm arzu ve istek hedeflerimizin birer birer tükendiğini gördükçe, su üstünde kalmak için tutunduğumuz her ne ise, o hiçlik denizinde eriyip gittiğini gördüğümüz hâlde, hangi nedenle veya umutla o sahte can simitlerine tutunmaya devam ederiz? Aslında tutunmak, sarılmak, bağımlı olmak er geç acı ile sona erecekse, o tutunduklarımızı seviyor muyuz, yoksa için için onlardan nefret de mi ediyoruz? Bu hiçlik deryasına atılmışlığın anlamı nedir? Haydi bir şey, bir olgu, bir süreç, her ne ise bizi bu karanlık okyanusun üstüne attı diyelim, niye bize ait olmayan bu oyunu oynamaya devam ederiz? O karanlık hiçlik denizinin ortasında zaman zaman algıladığımız ahenk veya harmoninin orada ne işi var? Niye biz rüzgârın acımasızca uğuldadığı o uçsuz bucaksız okyanusta, iki fırtına arasında, hiç bu "uğursuz yere" ait olmaması gereken duygular hissederiz? Niye mesela Ravel'in *Bolero*'sunu dinlerken veya ney'in feryadına kulak verirken gönlümüzde her zaman hissettiğimiz sıradan duyguların ötesinde, değişik duygular hissederiz, hatta gözlerimiz dolar?

Ölümü anlayabilmek için bazen kural dışı duyguların izini sürmemiz gerektiğine inanıyorum. Eğer çözüm içimizde, derûnumuzda bir sır gibi saklıysa, sadece sonradan öğrenilmiş rasyonaliteyle bir yere varamayız. Bulunduğumuz toplumun yapısına göre, sosyal bilincimizin bize getirdiği veriler doğru veya yanlış olabilir. Bu nedenle içimizde var olan ve ender de olsa zaman zaman meydana çıkan duyguları ciddiye alıp, varlıklarını önce fark edip sonra da analiz etmemiz gerektiği kanaatindeyim. Bu nadide duyguların özelliklerinden biri evrensel olmaları ve sınır, kültür, dil, hatta din tanımamalarıdır. Öyle bir an gelir ki tüm farklılıklarımıza rağmen Afrikalı bir Masai yerlisi ile karşılaştığımızda, göz göze geldiğimizde aynı gönül dilini konuşabilir, hatta bir Can olabiliriz. Bunun anlamı nedir? Yoksa biz rasyonel olarak bilemeyeceğimiz bir sırrı mı biliyoruz? İçinin en derinliklerinde, o okyanus üstüne atılmış "zavallı kelebek", muhteşem bir sırrın mı taşıyıcısı? O sır uğruna mı hâlâ çırpınmaya, su üstünde kalmaya devam ediyor? Bu satırları yazarken tüylerim diken diken oldu. Hiç şüphem yok ki Avustralya'nın en saf "Aborjin"lerinden kuantum fiziğinin en spekülatif teorilerini üretenlere, en inançlı geçinenlerden en ateistlerimize kadar bilâistisna hepimiz, vakti saati geldiğinde benzer duyguları ve hâlleri yaşarız. Schopenhauer, Nietzsche, Kierkegaard veya Şems-i Tebrîzî, Hz. Mevlânâ gibi daha hassas insanlar, gönüllerinde bu sırrı ve bu sırrı çözememenin sancısını yaşadıkları için daha yoğun bir arayış içine girerler. Bazıları çözer, bazıları çözemez ama hepsini insanca, hem de çok insanca birleştiren şey, bu müşterek sırrı taşımalarıdır. Bir manada cümle âlem hepimiz (gerçek akıllıları tenzih ederim) sadece zırdeli değil, bir de sır delisiyiz. Bu nedenle tüm farklılıkların ötesinde tüm insanlar, taşıdıkları sır açısından kardeştir; kardeşin de ötesinde tek bir insan, tek bir Can'dır. İslam ve onun ayrılmaz bütünü olan tasavvufun özü, bize bunu öğretir. Buraya kadar sizlere teorik olarak naklettiğim hikmetler, eğer somut olarak yaşanmazsa, hiçbir şey ifade etmez. Tüm insanlık binlerce senedir benzer konular üzerine hem çok şeyler yazmış hem de birçok kitap okumuştur. Tasavvuf bu tür anlamaya "ilme'l-yakîn" der, yani bir şeyi bilerek anlama. Ama bir sonraki aşama ayne'l-yakîndir, yani görerek anlama. Eğer bu duyguları sizlere yaşatmaya vesile olabilirsem, ancak o zaman tüm yazılanlar başka bir anlam kazanır, yani sizler artık bilfiil kendi derûnunuzda bu "lâtif duyguları" fark ederek hâl yaşayanlardan olursunuz. Aşağıda sizlere sunacağım alıştırma, belki o karanlık rasyonalite denizine beklenmedik bir ışık getirebilir.

> Lâtif duygular kişiye özeldir ve aktarılamaz. Özellikle de kelime hazinemiz bunları ifade etmede çok yetersizdir. Ama yine de bir alıştırma yapabiliriz: Şöyle sakin bir yere oturun ve Ravel'in *Bolero*'sunu Youtube'den izleyin. Mesela, Berlin Filarmoni Orkestrası'ndan Daniel Barenboim'in icrasını müşahede edin ve genç müzisyenlerin yüzlerindeki ifadeye bakın. Bu arada dinlerken elinizi kalbinizin üstüne koyun ve "orada" hissettiğiniz duyu ve duyguları müzik bitince bir kâğıda yazın.

Eğer bu uygulamada *Bolero*'yu müşahede ederken hissettiğimiz duyu ve duyguları, çoğu zaman yaptığımız gibi rasyonel analize tabi tutarsak, tüm yaşadıklarımız havada uçuşan

sabun köpüğü baloncukları gibi patlar gider. Ama çok nazik bir şekilde sabun baloncuğunu patlatmadan yakalayabilirsek, balonun üstünde rengârenk, muhteşem bir dünyanın yansımasını görürüz. İşte lâtif duyu ve duygular, baloncuk örneğindeki gibidirler; düşünce okları onları deler ve patlatır. "Yukarıdaki uygulamayı yaparken niye elimizi kalbimizin üstüne koyduk?" sorusunun cevabını ise, "Dünyayı gittikçe daha da rasyonel, analitik, indirgeyici bir tarzla algılarken, alternatif bir algılayışın daha var olduğunu hatırlamak amacıyla" şeklinde verebiliriz. İnsan sadece rasyonel bir varlık değil, kalbî de bir varlıktır. Hatta kalbî yönü, eğer gelişmesi için uygun şartlar oluşursa, rasyonalitenin çok ötesinde bir potansiyele sahiptir. Abraham Maslow işte "doruk deneyimler" ile bu lâtif duyu ve duyguları kasteder.[841]

Peki, "Kâğıdı kalemi aldık, ne yazacağız?" derseniz, serbest çağrışımlar yapın derim, mantıklı mantıksız aklınıza ne geliyorsa o kâğıdın üstüne dökün. Ve belirli bir süre sonra, mesela aradan bir gün geçtikten sonra, o kâğıdı alın ve yazdıklarınız üzerine acele etmeden, sindire sindire tefekkür edin. Tefekkür, bildiğiniz gibi derinliğine düşünce demektir. Bendeniz de tekrar tekrar bu uygulamayı yaptım, özellikle Youtube'deki Berlin Filarmoni Orkestrası'ndan Daniel Barenboim'ın icrasında genç müzisyenlerin yüzlerindeki ifade içimi parçaladı, gözyaşlarımı tutamadım. Aklıma bir tasavvuf büyüğünün muhteşem hatırlatması geldi: "Eğer içi boş, kübik bir bina olan Kâbe ortadan kalksaydı, insanlık birbirlerine secde ederdi."[842]

Evet efendim, gelin şimdi işin esas zor kısmına gelelim; bize ne oldu Allah aşkına? O trompet çalan ve klarnet, flüt üfleyen insanlarda ne gördük, o nağmeler niye kalbimize işledi? O ne asil, ne vakur, ne bilge, ne muhteşem duruş! Veya ne oldu bu insanlara; bize çok uzak bir medeniyet dairesine dâhil olmalarına rağmen, mesela Amerikalılar New York'ta sema mukabelesinde ağladılar, Japonlar binlerce kilometre aşıp Konya'ya geldiler? Yoksa hepimizin içinde, derinliklerimizde, özenle saklı tuttuğumuz bir yer, bir alan, bir âlem mi var? Bazı durumlar tetiklediğinde, kendimize rağmen, kendimizi orada mı

[841] Abraham Maslow, *Dinler, Değerler ve Doruk Deneyimler* (*Religions, Values and Peak Experiences*) adlı kitabında modern psikoloji ve psikiyatriyi bu deneyimlerle tanıştırır. "İnsan psikolojisi" ile ilgilenen herkesin bu kitabı okumasını tavsiye ederim! Maslow, bizim nefs psikolojisi kapsamında üzerinde çalıştığımız hâl psikolojisine ilk kez Batı dünyası açısından bir pencere açmıştır. (Abraham Maslow, *Dinler, Değerler ve Doruk Deneyimler*, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 1996, çev. H.K. Sönmez)

[842] Değişik secde türleri vardır. Bendenizin burada dile getirdiği, tazim (hürmet) secdesidir. İbadet secdesi yalnızca Rabbimiz önünde yapılır ama tazim secdesi, özellikle tasavvuf büyükleri tarafından ders verme amacıyla insan önünde de yapılmıştır. Ahmed Eflaki Dede'nin *Ariflerin Menkıbeleri* adlı eserinden bildiğimiz gibi, Hz. Mevlânâ, Konya'da genelevde hayat kadınlarının önünde ve bir papazın önünde defalarca secdeye varmıştır. Bir başka rivayete göre de Konya genelevine de sohbet amacıyla gitmiş ve oradaki kadınlara secde edercesine tazim göstermiştir. Secde hâli tevhidin, yani nihai birliğin yaşanmasının en doruk, en yüce hâlidir. Bu arada küçük bir teferruat; Sûfilerin dünyasına da hoş geldiniz, çünkü Maurice Ravel, *Bolero* adlı bu eserini Sûfi musikisinden esinlenerek kompoze etmiştir.

buluyoruz? Ravel'in *Bolero*'sunun diğer müziklerden ne farkı var? Peki, bütün bu anlatılanların "ölüm"le ilişkisi ne?

Müzikal analizini yaparsak, *Bolero*'da aynı melodinin "*crescendo*" hâlinde tekrarını görüyoruz. Değişik enstrümanlar sesi yükselterek aynı melodiyi tekrarlıyorlar. Eğer bu yükselme olmasa *Bolero* sıkıcı olurdu ve kimse dinlemezdi. Ama dinleyenler, garip bir şekilde *Bolero*'yu gittikçe artan bir "duygu karışımı" yaşayarak izliyor. Sanki "bize rağmen" *Bolero* bizi sürükleyip götürüyor, başka bir âlemin, "paralel" bir âlemin duygularıyla tanıştırıyor. Video ve müziği izlerken müşahede ettiğimiz bir başka olgu ise normalde böyle bir durumda olması gereken bir duygunun, bir tür şaşkınlığın yaşanmayışı. Bu alışılmamış, yepyeni tarzı insanlar, sanki ezelden beri bilinen, çok tanıdık bir mesaj gibi algılıyorlar. Videoyu tekrar tekrar izleyin ve insanların yüzlerine bakın, hiç şüphe görüyor musunuz? Şaşkınlık ve şüphe olmayışının ötesinde bir de "yerini bulmuşluk" duygusu hâkim. Sanki herkes saatte yüzlerce kilometre hızla dönen dünya kasırgasının merkezinde, rüzgârın 0 hızına düştüğü yerde buluşmuş gibi. Sanki herkes o "dünyaya atılmışlıktan" kurtulmuş, asli vatana dönmüş. Kaybolmuş her ruh, Nietzsche, Schopenhauer, Sartre, Kierkegaard, Yalom el ele, yaşlı gözlerle "Nihayet" diyorlar. "Hasret bitti, nihayet bir ömür boyu özlemini çektiğimiz merkezi bulduk".

Ve gelelim Yalom'un son sorularına: ölüm, yalnızlık, özgürlük ve anlam. Orada ve o anda, Ravel'in bizi götürdüğü o merkezde bu soruları sormak o kadar saçma, absürt ki, aklımızın ucundan bile geçmiyor. Geçmiyor, çünkü cevap ortada; ama bu cevabı kelimelerle ifade etmek yerine yüzümüze bir tebessüm geliyor, sanki tüm cevaplar o tebessümde gizli.

Bu "*crescendo*"da nasıl bir sır saklı ki bizi aldı götürdü ve bu dünyayı, güncel dertlerimizi bize unutturdu... Sanki bir anlamda öldük ve başka bir âlemde yeniden doğduk. Yeniden doğabilmemiz için illa "*crescendo*" kapısından geçmemiz mi gerekiyordu? Ölümle "*crescendo*" arasında nasıl bir irtibat olabilir? Gelin, şimdi bu soruların cevabını bulmaya çalışalım.

Ölüm, bu dünyada ortalama 70 senelik bir hayatta 580 milyon kere alıp verdiğimiz nefeslerden sonuncusu veya son nefestir. Yani yaşanabileceklerin sonu, imkânların tükenmesi, Epikuros efendinin buyurduğu gibi, "hiçliğe" dönüş. Eğer bu dünyayı sadece "akıl" aydınlatıyorsa aydınlığın bitmesi, karanlığa geri dönüş... O kapkaranlık varoluş gecesinde bir an parıldayan ateş böceğinin tükenmesi ve sönmesi...

Aynı melodinin, sesi yükselerek art arda tekrarı, yani "*crescendo*" ise her tür "son" düşüncesine meydan okuma, birbirini izleyen her anın, benzerlik gösterse de bir öncekinden daha değişik ve daha muhteşem olabileceğinin meta komünikatif ifadesi olabilir mi? *Bolero*, âcizane görüşüme göre, gelip geçen zamanın anlamsız anlardan ibaret olmadığını, insanın sonu olmayan bir tekâmül potansiyeline sahip olduğunu, yani aslında sonsuz bir varlık olduğunu anlatıyor. Ama hitap ettiği alan zihnimiz değil, gönlümüz.

Rasyonel aklımız ve gönlümüz arasındaki o görünmez sınırı aştırıyor ve bizi gerçek evimize, vatanımıza yaklaştırıyor. En azından öyle bir yerin olabileceği ümidini uyandırıyor. Rasyonel akıl kaynaklı tereddüt, şüphe, güvensizlik, alay gibi duyguları aşabilirsek, merkezimize ulaşıyor ve yepyeni bir farkındalık, müşahede kazanıyoruz.[843]

Ve işin en ilginç yönü, inanç veya inançsızlık ya da din, kültür vb. farkı gözetmeden bu süreci yaşıyoruz. Bir ateist veya agnostik de aynı duyguları yaşayabilir, ama sadece aklını devreye sokmadığı müddetçe. İşte tüm insanlığı birbirine bağlayan, ne benim ne de senin değil, hepimizin olan müşterek bir alandayız; hepimize ait olan vatanımızdayız. Bu nedenle Japonlar, Amerikalılar sema mukabelesinde ağlıyorlar. Bu yaşanan öyle derin bir "kardeşlik" duygusu ki tüm kelimeler yetersiz kalıyor. Yabancılaşma, "ötekilik", ait olmama, yalnızlık gibi duygular, güneşin altındaki buz gibi eriyip gidiyor. Peki, bu nasıl mümkün oldu? Bir dış etken (burada musiki) bizi rasyonalite merkezli bir varoluş tarzından, gönül merkezli bir varoluş hâline nasıl götürdü?

Sanırım o yeni mekânda "zaman" çok değişik bir anlam kazandı, çünkü gönlümüzde "an"ın sırrını çözdük. Sakın "Nasıl?" diye sormayın, çünkü sorunuzun muhatabı yine aklınız olacak. Bırakın o aklı bir tarafa, bu kadar "akıllı" olduktan sonra biraz da "deli" olma zamanı gelmedi mi? Taptığımız o aklımızla bu güzelim dünyayı bu hâllere getirmedik mi? Bakın nereden nereye geldik; ana mevzu "ölüm"dü, şimdi ise yeni bir kıtayı keşfedenler gibi bilinmedik ama muhteşem bir âleme adım attık.

Evet efendim, şimdi bu anlatılanlardan bazı genel sonuçlar çıkaralım. Anlaşılan şu ki ne kadar rasyonel bir varoluş tarzı benimsemişsek, ölüm korkumuz o kadar artıyor ve bu kitabın başında açıkladığımız savunma mekanizmaları devreye giriyor. Bu savunma mekanizmalarından en önemlileri, yaşanması ve dışa vurumu kaygıdan daha kolay olan öfke ve nefrettir. Kaygı çağında yaşadığımızı zaten biliyoruz; ama kaygı pasif bir bekleyiş iken, kaygılı insanın aktif hâle geçişi ya kaçarak ya da saldırarak olabilir. Bu iki temel varoluş tarzından biri olan kaçma ya da geri çekilme, depresif ve bağımlı varoluş tarzlarıyla ifade edilirken, diğeri yok etme medeniyeti ve bu "medeniyet"in devasa oranlardaki öfkesidir. Tüketim toplumunun dünyaya ve kendi kendine olan öfkesini, hatta nefretini başka türlü yorumlamak mümkün değil. Bulunduğu varoluş veya nefs katında sıkışıp kalan modern insan, sanki ontolojik olarak bir zindana kapatılmış gibi. İçinde potansiyel olarak var olan "yükselme" ihtiyacı gerçekleşmediği için, ne kadar süslerse süslesin, bulunduğu nefs katı insana dar, karanlık ve anlamsız geliyor. O katta özdeşleştiği rolünün veya alt kişiliğinin (persona, C.G. Jung) donmuş, sabit kalmış duyu ve duyguları, belirli bir süre sonra dayanılmaz bir acıya neden oluyor. Ama insan her defasında, aslında yepyeni motivasyonlar ve letâfet kazanmış olması gerekirken (yani yeni duygular yerine) tekrar tekrar aynı alt kişiliklerle arayışlara giriyor. Maddiyata ve insanlara hep yeni bir kurtuluş ümidiyle yöneliyor. Her yeni model cep telefonuna, bilgisayara, araca veya her

[843] İngilizcede *grounding* denilen tabir, bu durumu ifade edebilir.

yeni insana bir "kurtarıcı" gözüyle bakılıyor. Ama bu yöneliş ve arayış, beklenen ontolojik "yükselmeye" neden olmadığında, devreye düş kırıklığı, öfke ve nefret giriyor. O nesne, insan veya her neyse atılıp, yakılıp, tüketilip, terk ediliyor; sanki "öç" alınıyor.[844]

Ve bu süreç art arda tekrarlandığında, insan bu sürecin mimarından, yani kendinden de nefret etmeye başlıyor. Bu nefret ise, kendine yabancılaşma, bedene ve nefse eziyet etme derecelerine varabiliyor. Dövmeler, delmeler (*piercing*), ölesiye rejimler, tehlikeli sporlar, sapık cinsellik, sadizm, mazoşizm ve benzeri davranışlar, bu açıdan bakıldığında devasa boyutlarda bir öz nefretin tezahürüdür. Bir yandan bu rol veya rollerin "ölmesi" içten içe arzulanırken, bir yandan da hiçlik ontolojisi insanı atalete sevk ediyor. Öyle ya, burası ve bu anda var olduğum kattan başka bir kata -ontolojik imkân yoksa- niye adım atayım, niye riske gireyim?[845]

Aslında biraz çaba sarf etsek, bir üst varoluş katından bize sevgi, muhabbet ve anlayışla bakan bir "kendimiz" daha olduğunu hissedeceğiz. Daha geniş, daha aydınlık, daha ferah bir mekân ve daha mükemmel bir "biz". Evet, nefs psikolojisi bize bu ümit dolu mesajı verir. Ravel'in *Bolero*'sundaki sırrı, belki kısmen de olsa bu anlatılanlar içinde aramak lazım: Bırak eskiyi, terk et o görüşü; bir öncekine benzese de bu an, başka bir an, daha mükemmel bir an, sonsuzluğun, ölümsüzlüğün kapısı...

Her gün bir yerden göçmek ne iyi!
Her gün bir yere konmak ne güzel!
Bulanmadan, donmadan akmak ne hoş!
Dünle beraber gitti cancağızım
Ne kadar söz varsa düne ait.
Şimdi, yeni şeyler söylemek lazım[846]

Ve...

Haydi kalk sen ölümü kökünden sök at!
Artık dünyada kimsecikler ölmesin.
Çünkü Sen sözün sesisin.
Sonbaharı yakala, boynunu vur, onu öldür.
Çünkü Sen ebedî ilkbahar oldun.[847]

---

[844] Erich Fromm, bu süreci "nekrofil" yaklaşım diye tanımlar. Psikolojide "nekrofili", cesetle ilişki kurmak demektir, *bkz.* E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness* (1973).

[845] Yalom ve Varoluşçular, tüm varoluş imkânlarının optimal bir şekilde yaşanmasını önerdiklerinde, iki boyutlu yatay bir tekâmülden söz ediyorlar. Hâlbuki insan dikey, üç boyutlu bir gelişim imkânına sahiptir. Bu süreci biraz olsun anlamış olan A. Maslow, "ihtiyaçlar hiyerarşisinden" söz eder.

[846] Hz. Mevlânâ, *Rubâîler*, çev. Abdülbaki Gölpınarlı, İnkılap Kitabevi, 2010, s. 44.

[847] Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir - Seçmeler*, çev. Şefik Can, Ötüken Yayınları, cilt 3, s. 265.

İntihar

Kelimenin köküne baktığımızda, "intihar"ın n-h-r mastarından türediğini görürüz. "Nahr", göğsün üst kısmına, gerdanlığın uzandığı kısmına denir. Türkçedeki "boğazlama" tabiri gibi de kullanılır. Semantik alanı genişlettiğimizde, kurban kesme manasını da buluruz (Kevser Sûresi: 2). Bir başka uzantı ise şehveti kontrol ederek, nefsi (emmâre) öldürmek demektir.[848]

Evet, bir insan niye kendini öldürme girişiminde bulunur? Kendini niye, ne için kurban eder? Maddi-manevi acılar dayanılmaz boyutlara geldiğinde böyle bir şey mümkün olabilir. Ama tüm intihar olaylarında her zaman böyle bir acıya rastlanmayabilir. Hepimizin bildiği gibi, bazen hiç beklenmedik bir insan intihara teşebbüs edebilir. Bunu değişik açılardan araştıralım.

Sıklığı ve Yayılımı

Her yıl dünyada bir milyon insan intihar ederek ölür. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre intihar, ölüm nedenleri sıralamasında on üçüncü sırayı alır.[849] ABD Ulusal Güvenlik Konseyi'ne göre ise intihar, ölüm nedenleri sıralamasında altıncı sırada yer alır ve sıklığı özellikle ergenlerde ve 35 yaş altı yetişkinlerde çok yüksektir. Dünya çapında erkekler, kadınlara göre dört kat daha fazla intihara yatkındırlar.

[848] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 666.

[849] Bruce Gross, *Forensic Examiner*, Yaz 2006.

İntihar Motivasyonları

a) Katl İntiharları: Kişi kendini öldürmeden, bir veya birkaç insanı öldürür. Bu durumda motivasyon, kriminal nedenlerden, "şeref" cinayetlerine kadar geniş bir yelpazede yer alır.

b) İntihar Saldırıları: Askerî veya politik nedenlere bağlanır. Terörizm veya savaş taktiği olarak meydana çıkabilir. Mesela II. Dünya Savaşı'nda, Japon kamikaze pilotlarının yaptığı gibi.

c) Toplu İntihar: Bir toplum tüm hayat ümidini kaybettiğinde meydana çıkabilir. En trajik örneklerinden biri, Hint Okyanusu'nda bulunan Marityus (Mauritius) Adası'ndaki köle zencilerin adanın yüksek tepelerinden birinden kendilerini aşağıya atmalarıdır. İngilizlerin ve diğer milletlerin esaretinden usanan Afrika menşeli köleler, toplu hâlde isyan ederler ve yakınlardaki *Le Morne* adlı bir tepeye tırmanırlar. Askerî birlikler tepeyi kuşatınca, esarete geri dönmek yerine bu cesur insanlar, kendilerini çoluk çocuk demeden aşağıya atarlar. Bazı "tarikat" intiharları da bu kategoriye girer. *Jonestown*'da 918 *Peoples Temple* tarikatı mensubu, liderleri Jim Jones'un talimatı üzerine zehir yutarak hayatlarına son verirler. İki veya daha fazla insanın beraber intihar etmek üzere anlaşma yapması da benzer bir temayüldür.

d) BaşKaldırma veya Protesto İntiharları: Vietnam Savaşı'nda, Budist rahiplerin savaşı protesto etmek için kendilerini yakmaları ve değişik nedenlerle yapılan açlık grevleri bu kategoriye örnek olarak verilebilir.

e) Görev İntiharı: Yapılması gereken bir görev yapılamadığında veya hatalı yapıldığında bazı kültürlerde görülen intihar olaylarıdır. Mesela, Japonya'daki "sepuku" ve harakiri intiharları.

Hazırlayıcı Sebepler

İntiharların %87-98 oranlarında psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisi vardır. Ayrıca tüm bağımlılıklarda, bazı ekonomik darlıklarda ve daha önce geçirilmiş bir kafa travması sonrasında intihar gerçekleşebilir.[850, 851]

"Beck Umutsuzluk Ölçeği" intiharları öngörmek için yaygın bir şekilde kullanılır. Burada 10'un üzerinde puan alanların %91'inde yüksek intihar riski müşahede edilmiştir.[852]

---

[850] Centers for Disease Control and Prevention: Suicide: Data Sources (http://www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/datasources.html).

[851] T.W. Teasdale, A.W. Engberg, "Suicide after traumatic brain injury: a population study", *J. Neurol. Neurosurg. Psychiatr.*, Ekim 2001, (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1763534/?tool=pmcentrez).

[852] C.R. Lawrence, E.A. Carlson, B. Egeland, "The impact of foster care on development", *Development and Psychopathology*, 2006, 18(1): 57-76.

Ayrıca yüksek zekâ oranı ve intihar arasında anlamlı bir ilişki söz konusu olabilir, ama burada iman da önemli bir rol oynar. Zeki de olsa imanlı insanlar daha az sıklıkla intihar eder.[853, 854, 855, 856, 857, 858, 859]

İntihara yol açan bedensel hastalıklar açısından baktığımızda, insanı bezdiren tüm kronik rahatsızlıklar (kronik acı, kronik engellenme, başa çıkılamayan bağımlılıklar, AIDS vb.) riski artırabilir.

Psikolojik Rahatsızlıklar

Mizaç rahatsızlıklarında %30 (depresyonun tüm varyasyonları, çift kutuplu/manik-depresif durumlar), madde bağımlılıklarında %18, şizofrenilerde %14, kişilik rahatsızlıklarında %13 oranlarında intihar vakalarına rastlanır.[860]

Depresyonla ilgili ilginç bir gözlem, merkezî sinir sistemindeki hücreler arası veri geçişini sağlayan "serotonin" amino asidi üzerine yapılmıştır. Bilindiği gibi adrenalin, noradrenalin, serotonin gibi amino asitler, depresyon vakalarında daha düşük seviyelerde bulunur. "Prozac" ve benzeri ilaçlar da bu düzeyi yükseltip, hücre arası geçişi hızlandırır ve "kafaya takma"yı azaltırlar. İşte intihar vakalarında serotonin düzeyleri, ventromedial prefrontal kortekste en alt seviyelerde tespit edilmiştir.[861, 862, 863, 864, 865]

Genetik yatkınlık, yapılan araştırmalara göre intihar riskini %30-50 oranlarında artırır. Bu nedenle aile anamnezi (yakın ve uzak ailede görülen psikolojik rahatsız-

853 S. McLaren, R. Gomez, M. Bailey, R.K. Van Der Horst, "The association of depression and sense of belonging with suicidal ideation among older adults: applicability of resiliency models", *Suicide Life Threat Behavior*, Şubat 2007.

854 M. Voracek (2003), "Risk of suicide in twins: intelligence of twins and singletons may explain risk", *BMJ (Clinical research ed.)*

855 M. Voracek (2004), "National intelligence and suicide rate: an ecological study of 85 countries". *Personality and Individual Differences*, 37 (3): 543-553.

856 M. Voracek (2005), "National intelligence, suicide rate in the elderly, and a threshold intelligence for suicidality: an ecological study of 48 Eurasian countries", *Journal of Biosocial Science*, 37 (6): 721-740.

857 M. Voracek (2006), "Smart and Suicidal? The Social Ecology of Intelligence and Suicide in Austria". *Death Studies*, s. 471-485.

858 http://www.gather.com/viewArticle.action?articleId=281474978402023

859 M. Minkov (2010), "Predictors of National Suicide Rates: A Reply to Voracek (2004, 2006, 2009)1", *Psychological Reports*, 106 (3): 718-720

860 Geneviève Arsenault-Lapierre, Kim Caroline ve Gustavo Turecki, "Psychiatric diagnoses in 3275 suicides: a meta-analysis", (http://www.biomedcentral.com/1471-244X/4/37).

861 J. Phillips, P. Murray, P. Kirk, *The biology of disease*, s. 5-9.

862 David M. Stoff, Elizabeth J. Susman, *Developmental Psychobiology of Aggression*, Cambridge University Press, 2005.

863 S. Hossein Fatemi, Paula J. Clayton, *The Medical Basis of Psychiatry*, Springer, 1994, s. 562.

864 Dr. J. John Mann, "Neurobiological Aspects of Suicide", *Nature Magazine*, 1998, 4: 25-30.

865 Roberto Tatarelli, Maurizio Pompili, Paolo Girardi, *Suicide in Psychiatric Disorders*, Nova Science Pub Inc, 2007, s. 266.

lıklar) titizlikle alınmalı ve özellikle ebeveynlerden biri intihar etmişse riskin arttığı bilinmelidir.[866, 867, 868, 869]

İntiharların %50'den fazlası alkol ve diğer madde bağımlılıklarında görülür. Hele hele ergenlerde hem alkol hem de madde bağımlılığı beraberce mevcutsa, bu oran %70'lere kadar çıkabilir.[870, 871]

Diğer bir ilginç araştırma ise nikotin (sigara) bağımlılığı ile intihar arasındaki irtibata işaret eder. Sigara içenlerde dört misli daha fazla intihar vakası müşahede edilmiştir.[872, 873, 874]

Alkol bağımlılığında da çok yüksek intihar oranları görürüz. Günde 6 bardak ve üstü, intihar riskini 6 kat artırır. [875, 876]

Eşcinsel hayat tarzı da eşcinsel olmayanlara göre intihar riskini 14 kat artırır. [877, 878, 879]

Diğer hazırlayıcı faktörler arasında medya kışkırtmaları da özellikle ergen intiharlarında rol oynar; intihar "romantize" edilirse, moda hâline gelebilir. Özellikle ülkemizde maalesef sıkça görülen intihar nedenlerinden biri, bir "yarış atı" gibi üniversite başarısına odaklanmış gençlerin, izafi (rölatif, göreceli) bir başarısızlığı bile kabul edemeyiş-

866 J.J. Mann, D.A. Brent, V. Arango (Mayıs 2001), "The neurobiology and genetics of suicide and attempted suicide: a focus on the serotonergic system", *Neuropsychopharmacology*, Mayıs 2001, 24: 467-477.

867 J. Brezo, T. Klempan, G. Turecki (June 2008), "The genetics of suicide: a critical review of molecular studies", *Psychiatr. Clin. North Am.*, Haziran 2008, 31 (2): 179-203.

868 Sara K. Goldsmith, *Reducing Suicide: a National Imperative*, National Academies Press, Washington, D.C., 2002, s. 141.

869 Esben Agerbo, Merete Nordentoft, Preben Bo Mortensen, *Familial, Psychiatric and Socioeconomic Risk Factors for Suicide in Young People: Nested Case-Control Study* (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC117126/?tool=pmcentrez)

870 L. Giner, J.J. Carballo, J.A. Guija ve ark., "Psychological Autopsy Studies: The Role of Alcohol Use in Adolescent and Young Adult Suicides", *Int J Adolesc Med Health*, 2007, s. 99-113.

871 Barbara Fadem, *Behavioral Science in Medicine*, Lippincott Williams Wilkins, Philadelphia, 2003, s. 217.

872 M. Iwasaki, T. Akechi, Y. Uchitomi, S. Tsugane, "Cigarette Smoking and Completed Suicide among Middle-aged Men: A Population-based Cohort Study in Japan", *Annals of Epidemiology*, 2005, s. 286-92.

873 M. Miller, D. Hemenway, E. Rimm, "Cigarettes and suicide: a prospective study of 50,000 men", *American Journal of Public Health*, 2000, s. 768-73.

874 D. Hemenway, S.J. Solnick, G.A. Colditz (Şubat 1993), "Smoking and Suicide Among Nurses", *American Journal of Public Health*, s. 249-51.

875 N.S. Miller, J.C. Mahler, M.S. Gold, "Suicide Risk Associated with Drug and Alcohol Dependence", *Journal of Addictive Diseases*, 1991, s. 49-61.

876 B. Way, R. Miraglia, D. Sawyer, R. Beer, J. Eddy, "Factors Related to Suicide in New York State Prisons", *International Journal of Law and Psychiatry*, 2005, s. 207-221.

877 Dr. F. Fields, *Is Homosexual Activity Normal?*, Marietta, GA.

878 R.F. Kournay, "Suicide Among Homosexual Adolescents", *Journal of Homosexuality*, 1987, cilt 13, sayı 4,

879 Christopher Bagley, Pierre Tremblay, "Suicidal Behaviors in Homosexual and Bisexual Males", *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 1997, cilt 18(1), s. 24-34.

leridir. Ebeveynler kendi yaşayamadıkları ideallerini çocuklarına yüklerlerse, bazen bu "yük" taşınamaz hâle gelebilir.

Yaygınlık açısından baktığımızda, dünya çapında intiharların son 45 yılda %60 oranında arttığını görürüz. Eski Sovyetler Birliği ülkeleri başta olmak üzere, gelişmiş Batı ülkelerinde ve bazı Uzak Doğu ülkelerinde çarpıcı verilerle karşılaşırız. Mesela Litvanya'da 100.000 kişi baz alınarak elde edilen verilerde 31,5 oranında intihar vakası yaşanmıştır (2009). 2. sırada Güney Kore gelir: 31,2. Kazakistan ise 26,9 ile 3. sıradadır. Türkiye bu listede 3,94 oran ile dünya genelinde 79. sırada yer alır. Son olarak, yukarıda da işaret ettiğimiz gibi sağlam bir iman, intihar düşünceleri ve teşebbüsünün en sağlam antidotudur.[880]

Nefs Psikolojisi ve İntihar

İntiharın semantik analizinde, n-h-r mastarından gelen "nahr" kelimesinin boğazlama, kurban etme manalarına geldiğini görmüştük. Daha geniş bir anlam dairesi içinde de şehveti kontrol etmek için nefs-i emmâre'yi mecazi manada öldürmeye delalet ediyordu. Kurban kelimesi ise kurbiyet (yakınlık) ve akraba kelimeleri ile irtibatlıdır. Yani kurban kesme veya herhangi bir şeyi kurban etme, "yakınlığa" vesile olunması için yapılır. Nefs psikolojisi açısından Kevser Sûresi'ni tefsir etmeye çalışırsak, belki de şöyle bir sonuca ulaşırız:[881]

> ***İnnâ a'taynâkelkevser. Fesalli lirabbike venhar. İnne şânieke hüvel'ebter.***
>
> **"Bak, Biz sana bol nimet verdik: O hâlde (yalnız) Rabbine ibadet et ve (yalnız O'nun adına) kurban[882] kes. Şu gerçek ki, senden nefret eden, (her türlü iyilik ve güzellikten) kesilmektedir!"**

İnsan tekâmül edebilmek için bazı rollerini, persona'larını (arzu, istek, tutku, heva, heves, gurur, kibir, ucûb, haset, hırs, nam, şan, şöhret, atalet, güç, iktidar vb.) kurban etmelidir. Bir manada bu persona'ların ölmelerine izin vermelidir ki varoluşunun veya nefs katının merkezindeki kevser "havuzuna/ırmağına" yaklaşabilsin. Ama sadece kurban yetmez, "*salli*" de, yani Rabbinin yap dediklerini yapması, yapma dediklerini de yapmaması gerekir. Ancak bu suretle "kurbiyet", yani yakınlık mümkün olur. Bura-

880 Brett Pelham, Zsolt Nyiri, "In More Religious Countries, Lower Suicide Rates: Lower suicide rates not a matter of national income", 3 Temmuz 2008, *Gallup World*, (http://www.gallup.com/poll/108625/more-religious-countries-lower-suicide-rates.aspx)

881 Doğrusunu arifler bilir, sürçülisan edersek affoluna.

882 İslam'da kurban sözcüğünün Arapçadaki k-r-b-kurb kökünden geldiği ve Arapçada -an eki olmadığından, kurban sözcüğünün Farsçadan geçtiği öne sürülür. Doğrusu ise İbranicedeki "korban" sözcüğünden geldiğidir. Kurbanın Arapça karşılığı da "zibh"tir (*bkz.* Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007).
Cenâb-ı Hakk maddeden ve mekândan münezzeh olduğundan O'na yakın olmayı, kulun kalbindeki ve ruhundaki manevi inkişaf olarak anlamak gerekir. Nitekim, **"Kulum bana en fazla farzlarla, sonra nafilelerle yaklaşır"** diye başlayan hadis-i kutsi de bize bu dersi verir. Kurbiyetin zıddı buudiyettir, yani uzaklıktır.

da insana en ümit verici mesaj, "*ebter*", yani sonu kesik olmadığımızın müjdesidir. Yani eğer içimdeki bir rol ölürse veya feda edilirse, yok olmam, sonum gelmez, tam tersine tekâmül merkezime yaklaşmış olurum. "Kevser", bu zaviyeden bakıldığında her insanın kuvve (potansiyel) olarak derûnunda taşıdığı o nurlu "ırmağa" işaret eder. İnsan, sadece kendine zarar veren (buğzeden) tabiat, huy, âdetlerden ibaret değildir. Neticede nefs psikolojisine göre intihar motivasyonu ve girişimi, insanın kendinden kurtulma çabasıdır. Eğer bu "kendisi" diye addettiği neyse, onun dışında bir varoluş mümkünatı olmadığına kanaat getirmişse, bu trajik oyuna son vermek isteyebilir. Ama eğer başka bir varoluş mümkünatı olduğuna inanabilirse, kendini kevser ırmağına bırakır ve yeni bir kimliğe kavuşur. Hiç şüpheniz olmasın, Rabbi ona öyle hâller yaşatır ki bırakın ümitsizliği, hayret ve hayranlık içine gark olur. Yeniden doğar, belki de gözlerinden iki damla yaş akar ve "Nihayet!" der.

Obsesif Kompülsif Rahatsızlık[883]

Genel Kaygı Rahatsızlığı'nın özel bir tezahürüdür ve mantığa ters gelen bazı düşüncelerin tekrar tekrar yaşanması ile insana hayatı zehir eder. Halk dilinde bu düşüncelere saplantı, takıntı denir. Bu düşüncelerin icraata geçmesi ise "kompülsiyon" veya zorlantı diye adlandırılır. Amaç aslında kaygının azaltılmasıdır. Aşırı temizlik, el yıkamalar, çevreyi kontrol etmeler, toplamalar, yığmalar (koleksiyonculuğun, hayvan sevgisinin aşırı hâlleri) bu kategoriye girer. Bazen takıntısal düşünceler, cinsel veya dinî temalar çerçevesinde de izlenebilir. Kişi çevreye veya kendine zarar verme düşünceleri tarafından âdeta ablukaya alınır. İlginçtir, obsesyon kelimesinin Latince kökü, "*obsidio*"dan gelir ve kuşatma, işgal altında tutma, bastırma manalarını taşır. Bazen semptomlar çok aşırı bir seviyeye çıktığında psikoz ve hezeyana benzer tablolarda zuhur edebilir; ama her hâlükârda kişi yine de yaşadıklarının irrasyonel yanını bir şekilde hisseder. Psikolojik rahatsızlıklar çerçevesinde Obsesif Kompülsif Rahatsızlık (OKR), en sık görülenler arasında 4. sıradayken[884], dünya çapında en yaygın hastalıklar sıralamasında ilk 10 içindedir.[885]

[883] Sağlıkla İlgili Sorunların İstatiksel Sınıflaması ICD-10'da takıntılı düşünceler ve zorlantılı davranışlar genel olarak zorlantı rahatsızlığı olarak adlandırılsa da DSM-IV'te düşünce ve davranış arasındaki dinamik ilişki daha kuvvetli vurgulanarak "obsesif kompülsif rahatsızlık" şeklinde tanımlanmıştır; obsesif düşünce, kompülsif ise davranış yönüne tekabül etmektedir.

[884] Eric Hollander, Dan J. Stein, *Diagnosis and Assessment of Obsessive-Compulsive Disorder*, Informa Health Care, London, 1997, s. 1.

[885] C.L. Murray, A.D. Lopez, *The Global Burden of Disease*, Harvard University Press, Cambridge, 1996.

Hayat boyu görülme sıklığı ise ABD'de 50 yetişkinden 1'inde tespit edilmiştir.[886]

Klinik bir hastalık olarak görülen OKR'nin yanı sıra, "obsesif kompülsif kişilik yapısı" (*obsessive compulsive personality disorder*), DSM'de otizm yelpazesi içinde bir kişilik özelliği olarak telakki edilir, yani klinik hastalık kategorisine girmez.

OKR'nin Nedenleri

Yapılan çalışmalar OKR'nin genetik menşeli biyolojik nedenlerinin yanı sıra, gelişimsel psikolojik nedenlere de dayandığını gösterir. Bu iki köken arasındaki oran farkı üzerine ise tartışmalar devam eder. Yapılan tek yumurtalı ikiz araştırmaları, ikizlerden biri rahatsızlandığında diğerinin de benzer belirtileri gösterme oranlarını %68 ile %80 arasında bulmuşlardır.[887, 888]

Bu durumda yüksek tesirli baskın bir genin varlığı söz konusu olabilir, yani OKR'de genetik faktörler önemli bir rol oynar; ama bu genin tanımı, konumu ve diğer genlerle irtibatı üzerine henüz yeterince veri elde edilememiştir.[889]

Ayrıca bazı somatik merkezî sinir sistemi (MSS) hastalıklarının da obsesif kompülsif belirtilere yol açtığı kanıtlanmıştır. Bunlar; Huntington Kore'si, viral ansefalitler, Parkinson hastalığı, Tourette Sendromu, sara (epilepsi) türleri ve beyin dokusuna zarar veren vasküler, travmatik ve tümoral nedenler olabilir. Çocuklarda OKR'nin hızlı zuhuru, bir streptokok beta-hemolitik A enfeksiyonundan kaynaklanabilir.[890]

Beyin hücreleri arasında bilgi geçişini sağlayan nörotransmitterler açısından baktığımızda, dopamin ve serotonin gibi amino asitlerin bunda rol oynadıklarını görürüz. Zaten OKR'de bazı timoleptik ilaçların gösterdiği olumlu tesir, bu teoriyi yeterince kanıtlamıştır.

Batı psikolojisi açısından OKR'nin psikodinamik nedenlerine baktığımızda akla gelen ilk isim Fransız nefsbilimci Pierre Janet'dir.[891]

Janet, ana eseri *Automatisme Psychologiquete* (*Psikolojik Otomatizm*)'de geçmişteki hayatımız ile bugün yaşadığımız psikolojik travma-karmaşa arasındaki ilişkiyi araştırır. Jungiyen yorumla ifade edersek, bilinçdışındaki (alt bilinçdışı) komplekslerle persona

886 Gary Null, "Obsessive-Compulsive Disorder", *Get Healthy Now*, Seven Stories Press, 2006, s. 269.

887 A. Lewis, *Problems of Obsessional Illness*, Proc R Soc Med, 1936, 29: 325-36.

888 G. Neustadt, J. Samuels, M. Riddle ve ark., "A Family Study of Obsessive-Compulsive Disorder", *Arch Gen Psychiatry*, 2000, 57: 358-63.

889 H. Nicolini, G. Hanna, L. Baxter ve ark., "Segregation Analysis of Obsessive-Compulsive and Associated Disorders: Preliminary Results", *Ursus Medicus*, 1991, 1: 25-28.

890 PANDAS, Pediatric Autoimmune Neuropsychiatric Disorders Associated with Streptococcal Infections.

891 Pierre Janet (1859-1947): Felsefe öğretmenliğinden tıp doktorluğuna ve oradan da psikoloji alanına geçmiş bir araştırmacıdır. Modern nörolojinin kurucusu olarak görülen Jean-Martin Charcot'nun talebesidir. Dissosiyasyon ve bilinçdşı tabirleri, bazı yorumculara göre ondan kaynaklanır ve psikoterapinin gerçek temelleri Freud değil, onun tarafından atılmıştır.

(benlik) arasındaki bağlantı araştırılır. Sanki bazı durumlarda günlük alıştığımız bilinç durumu söner ve biz alt bilinçdışındaki bastırılmış bir kompleksin denetimi altına gireriz. Janet bu konuda birçok vaka sunumu yapmıştır, aşağıda bir örneğini sunuyoruz:

> 19 yaşında genç bir hanım olan Lucie, ortada hiçbir neden yokken korku krizleri yaşamaktadır. Janet, ona otomatik yazma metodu ile (dikkat başka bir yere çekilmişken, elin bir şeyler yazmasına izin vermek) yaklaşır ve krizlerin nedenini bulur. Lucie 7 yaşındayken, perde arkasına gizlenmiş iki adam tarafından fena hâlde korkutulmuş ve bu korkutulan yönü, alt bilinçdışında hâlâ "Adrienne" ismi altında varlığını sürdürmektedir.

Analiz yoluyla kompleks tanımlandıktan sonra (Adrienne) onun bilince entegre edilmesine Janet "sentetik fonksiyon" adını verir. Janet'ye göre OKR'de müşahede ettiğimiz davranışlar da (zoraki itkiler/*obsessive impulses*) bu kategoriye girer. Sanki içimizdeki bir başka "ben", bize rağmen anlamsız uğraşılara kendini kaptırır ve bizi de ardından sürükler. Bu arada tabii ki bilinç alanı daralır, dikkat azalır. Alt bilinçdışındaki "sabit fikirli bizler", otonom bir varoluş sergilemeye başlarlar.[892]

> Bu kontrol altına girmenin en uç örnekleri katalepsi ve histerik kriz durumlarıdır.[893]

Janet bilinç ve bilinçdışı arasındaki bu ilişkiyi tanımlarken, "derinliğine" doğru semptomların analizini yapar. Önce "sislenme" veya "bulutlanma" vardır. Bu bizim nefs şemamızdaki orta bilinçdışı alanına tekâbül eder. Daha altta bilinçdışı sabit fikirler konuşlanır (Jungiyen kompleksler) ve bu alan alt bilinçdışının hemen üst sınırlarındadır. Daha derinlerde ise "hastalıklı alan" vardır. Bu alan kalıtımsal özelliklerin (mesela Jungiyen "gölge"ler) ve geçmişte yaşanmış büyük psikolojik, somatik travmaların yüklendiği derin bilinçdışıdır. İşte OKR'de yaşanan itkiler (*impulses*) bu sabit fikirli komplekslerden kaynaklanır. Bu manada yaşanmış olan hiçbir şey kaybolmaz, (alt) bilinçdışının bir yerlerinde saklanır ve şartlar müsait olduğunda zuhur eder. Bu sabit fikirli komplekslerin bir özelliği de başka kompleksleri tetiklemeleridir. Asıl kompleks, terapi yoluyla bertaraf edildikten sonra, hemen "yakınlarında" başkaları belirebilir. Mesela annesi veremden ölmüş biri, mezarlık ya da tabut korkuları yaşamaya başlar. Ama daha da ilginci, birinci kompleksle hiç ilgisi olmayan başka kompleksler de derinlerden yukarıya süzülen hava kabarcıkları gibi yükselip, kişiyi rahatsız etmeye başlayabilirler. Dış dünyadan gelen herhangi bir uyarı, sanki havuzun içine bir taş atılmış gibi, dibe vurduğunda başka kabarcıkların da yükselmesine neden olur.[894]

Peki, alt bilinçdışı fokur fokur kaynarken içinde yaşadığımız âna ne olur? Janet bu süreci "*fonction du réel*/gerçeklik fonksiyonu" diye tanımlar. Alt âlemimiz ne kadar bulanık ve hareket hâlindeyse, gerçekliği de o kadar tahrif ederiz (bozarız). An'a odaklanma,

[892] H.F. Ellenberger, *Die Entdeckumg des Unbewussten*, cilt 1, s. 492.

[893] Katalepsi, sabit bir vücut pozisyonuna geçip, kasların katılaşmasıyla acıya duyarsız hâle gelmektir. Sara krizlerinin aksine, katalepside bilinç açık olabilir.

[894] Terapinin başlangıcında müşahede edebileceğimiz geçici kötüleşme belki böyle açıklanabilir.

iradi istek ve dikkat vasıtasıyla mümkün olur; ama nefs, yapısı itibarıyla hep geçmişe ve geleceğe kayar. Hâlbuki bu âna odaklanabilse, alt bilinçdışının "gürültü"sü uzaklaşacak, sessizliğin sesi sahneye hâkim olacaktır. Eğer sürekli sentez hâlindeysek, yani alt bilinçdışından yükselen uyaranları çözme, kabul edilir hâle getirme çabası yoğun bir şekilde sürüyorsa, nefs gerilim hâlinde demektir (*psychological tension*). İşte bu kronik gerilim, bir şeylerin yeterince yerli yerinde, düzenli, temiz olmadığı vehmi hâlinde yaşanabilir. Bu durumda genetik yapısı uygun olan kişiler (mesela Enneagram'daki 1 no'lu kişilik yapısı) reaksiyon olarak aşırı temizlik, düzenlilik, simetri vb. arayışlarına girebilirler. Bir başka deyişle obsesif kompülsif olurlar.

S. Freud'un OKR üzerine düşünceleri, genel Freudyen kavramlar çerçevesinde değerlendirilirse, zihnî enerjiler ve savunma mekanizmaları açısından ele alınabilinir. Bilinçdışındaki cinsel ve saldırgan "id" güdüleri, bildiğimiz gibi gerçeklik ile çatışma hâlindedir. Freud'a göre obsesif kişilik, anal/sadist kontrol evresine gerilemiştir. Çiftdeğerlilik, şüpheler, sihirli (*magical*) düşünceler yaşar ve bu nedenle inisiyasyon ritüelleri benzeri, batıl inançlar gibi davranışlar sergiler (sayma, temizleme, simetrik kılma vb.). Ego, düşünceselleştirme, yalıtma, yap-bozlar (*undoing*) ve reaksiyon oluşturma (tam tersi karakter yapısı) ile kendi kendini savunur. Ama bu savunma mekanizmaları işe yaramayınca, "bardak taşar" ve obsesif kompülsif semptomlar ortaya çıkar.

Nefs Psikolojisine Göre Obsesif Kompülsif Rahatsızlık

Niçin bir insan, girişimlerinin anlamsız olduğunu bildiği hâlde içinde yaşadığı dünyayı sürekli değiştirme, düzenleme, sayma, kontrol etme, temizleme, simetrik hâle getirme veya yığma, biriktirme arayışlarına girer?[895]

Bu sorunun cevabını ararken öncelikle aklımıza "ritüel" mefhumu gelir. Çünkü rahatsız kişi, tıpkı dinî bir ritüel gibi bu davranışları sergiler. Sanki bu düşünce ve tatbikatlar sembolik bir amaç tarafından beslenir. Semantik manasını araştırırsak, kelimenin ilk çıkışı Sanskritçe "*ritu*"dur ve Hindu takviminde mevsim demektir. "*Ritu*", r-t-u kökünden gelir, önceden belirlenmiş, kararlaştırılmış zamanı tanımlar; özellikle Veda dininde adak, kurban (*sacrifice*) zamanına işaret eder (*yajna*). Yine Sanskritçede r-t-a köküyle de akrabadır, eşyanın akışını veya düzenini ifade eder (*order or course of things*). Latince "*ritus*" bu kökten gelmiştir ve daha ziyade dinî seremoni için kullanılır.[896]

İlginç bir rabıta ise ritim kelimesi, yani ahenk ile olabilir. Yunanca "*rythmos*" kelimesi, büyük ihtimalle "*rhein*" kökünden türer ve "akmak" demektir (Ren nehri!). Tüm bu semantik analizden yola çıkarsak ve Siddhartha'nın salcısının Siddhartha'ya akan nehri gösterip de "Bak, aradığın hakikat işte bu!" demesinin hikmetini hatırlarsak, obsesif insanın ritüel benzeri davranışlarının aslında nehrin akışında olan ahengi, düzeni, olduğu gibi olmayı, kendini nehre bırakarak değil de beyhude bir çabayla kıyıda aramasına benzete-

[895] Enneagram bahsinde sizlere suduğumuz Enneagram-1 kişilik yapısındaki kişi, normal bir kişilik özelliği olarak bu vasıfları fıtri yapısında taşır. OKR, bu karakter yapısının abartılmış hâlidir.

[896] Yunanca "*aritmos*", yani aritmetik de Proto-Hint Avrupa dillerindeki a-r kökünden gelir.

biliriz. Aslında kıyıda gerçekleşen tüm bu ritüellerin sembolik amacı, akıp giden düzen ve ahenkle birleşmek, yani tevhid ile senkronize olmaktır; hâl olarak ise de tevfiktir. Obsesif insan aslında bir âşıktır. Belçikalı yazar Paul Carvel, bu hâli şu kısa cümle ile çok isabetli tanımlıyor: "Aşk (*passion*) müspet bir obsesyon iken, obsesyon menfi bir aşktır.[897]

Evet tüm obsesifler, hepiniz rahatlayın (başta bendeniz!); çünkü hepimiz âşığız! Neye mi âşığız, bir adım atıp kendimizi sularına bırakacağımız (teslimiyet) o muhteşem ahenk, kusursuzluk, mükemmellik nehrine âşığız. Bu dünya bu hâliyle bize yetmiyor; sıradanlık, tekdüzelik, duraklama bize göre değil; biz başka bir varoluş mertebesine yükselmek için yaratılmışız. Biz perdeleri yırtıp eşya ve insanın hakikatine varmak istiyoruz ve tüm ritüellerimiz aslında bu hâle geçmek için bir hazırlıktı, anlamsız değildi. Şimdi gelin, değişik açılardan bakarak obsesif insanı anlamaya çalışalım.

OKR ve Zaman

Hiçbir insan geçerli bir bilinçdışı motivasyonu olmadan bir davranışı sürekli tekrarlamaz. Ama her anlamsız ve faydasız tekrarlayıcı davranış, bir yandan da enerji kaybıdır ve zamanla insanı tüketir. Peki, obsesif insan neyi kaybetmiştir de dünyanın o karanlık gecesinde tükeninceye kadar tekrar tekrar onu arar? Temizlik, ahenk, simetri, yerli yerinde olmak ne manaya gelir? Sıradan, güncel dünyanın zaman açısından bir "sırr"ı mı vardır ki obsesif kişi davranış ritüelleri oluşturur? Akıp giden zaman içinde insanın var olabileceği üç ayrı zaman mefhumu vardır: geçmiş, gelecek ve şimdiki zaman. Bunlardan ikisi, yani geçmiş ve gelecek, sanal zamanlarken; şimdi ise gerçek zamandır, vehmî değildir. Zaman kelimesinin semantik analizine baktığımızda, z-m-e mastarından türeyen "z-i-m", iki su içme arasındaki süreye işaret eder. Bundan kaynaklanan susuzluğa ise "zamâa" denir. Tâhâ Sûresi: 119'da **"Orada susuzluk çekmeyecek, sıcaktan kavrulmayacaksın"** buyrulur.[898]

Nûr Sûresi: 39'da ise, **"Gerçeği örtenlerin (kâfirlerin) yapıp ettikleri (amelleri) engin çöllerdeki serap gibidir, susuz kimse onu su zanneder, fakat oraya varınca hiçbir şey bulamaz"** buyurulur.[899]

Zamanın Türkçedeki kullanımında içerdiği bir başka anlam ise kefil olmak, bir şeyin mislini veya değerini vermektir.[900]

Zamanı ifade eden Arapça kökenli bir başka kelime ise "dem"dir. Dem; soluk, nefes manalarına gelirken, ânı da tanımlar. Bu semantik köklerin anlamlarından yola çıkarsak belki şu sonuca ulaşırız: Gerçek zamanı yaşama, insanın temel varoluş susuzluğunu, hararetini dindiren bir su içme eylemi gibidir. "Orada", yani ânı yaşarken, insan artık "su-

[897] *"Passion is a positive obsession. Obsession is a negative passion."* İnternet alıntısı.

[898] Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 163.

[899] Aynı semantik alanda aramaya devam edersek, z-n-n köküne baktığımızda "bir belirtiden meydana gelen şey" manasına rastlarız. Eğer zan zayıfsa vehim manasını taşır, ama güçlenirse ilme götürür.

[900] Ferit Devellioğlu, *Osmanlıca-Türkçe Lûgat*, Aydın Kitapevi, İstanbul, 2013.

suzluk" çekmez, "sıcaktan" kavrulmaz. Ama eğer "yapıp ettiklerimizle" insan ve eşyanın hakikatini örtüyorsak (mesela insan ve eşyanın acımasızca tüketilmesi) susuzluğumuz dinmez, seraplar peşinde koşarak hayatımızı geçiririz. Bu sebeple zamanın değeri verilmeli, hakkı ödenmelidir. Ancak o hâlde "dem" zamanına geçilir, iki nefes arasındaki "ân"ın sırrı çözülür ve bizler geçmişin gölgesi ve geleceğin vehminden kurtuluruz. İşte OKR'den mustarip kişi ovarak, parlatarak, simetriyi tekrar tekrar düzelterek, sayarak, kontrol ederek vb. zamanın sırrını çözmek ve mükemmelliğe ulaşmak ister. Aslında temel yanılgısı, spesifik körlüğü, insan ve eşyanın hakikatinden uzaklaştığı için kusurlara odaklanmasıdır. Kusur görme ile kusurlara takılma arasında temel bir fark vardır. Kusurlara takılma, iç âlemimizi (alt bilinçdışı) yansıtmadır. Bu açıdan baktığımızda obsesif kişi, aslında kendi iç kaosunu dışarıya yansıtarak rahatladığını vehmeder. Kusurun içindeki güzelliği görmek ise an bilincine geçmekle olur.

> **Efendimiz Hz. Muhammed (sav), bir gün ashabıyla çevreyi dolaşırken, kokmuş bir köpek leşine rastlarlar. Herkes burnunu tutup yüzünü buruştururken, O gülümser ve "Bakın, beyaz dişleri güneşte ne güzel parlıyor!" buyurur.**

Kur'an-ı Kerim, bu "an farkındalığı"nı artırmak için anlamlı tasvirlerle doludur.

> **Ondan yeşillikler çıkardık. Ondan yığın yığın taneler, hurmaların tomurcuklarından sarkan salkımlar, birbirine hem benzeyen hem de benzemeyen üzümlerden, zeytinden ve nardan bahçeler yapıp çıkarıyoruz. Meyvesine, bir meyve verdikleri zaman bir de olgunlaştıkları zaman bakın.** (En'âm Sûresi: 99)

> **Hayvanları da O yaratmıştır. Onlarda sizi ısıtacak şeyler ve birçok faydalar vardır. Onların etlerinden yersiniz; akşamleyin getirip sabahleyin salarken onlarda sizin için bir zevk (güzellik) vardır.** (Nahl Sûresi: 5-6)

> **Bakmazlar mı yağmur yüklü bulutlara ve görmezler mi nasıl yaratılmış onlar? Ve bakmazlar mı göğe, nasıl yükseltilmiş? Ve dağlara nasıl sağlamca dikilmiş? Ve toprağa nasıl yayılmış?** (Ğâşiye Sûresi: 17-20)

> **O, Allah'tır, Yaratıcı, bütün özlere ve görüntülere şekil veren Yapıcı! Bütün mükemmellik vasıfları (yalnız) O'nundur. Göklerde ve yerde olan her şey O'nun sınırsız şanını yüceltir: Çünkü yalnız O'dur kudret ve hikmet sahibi olan!** (Haşr Sûresi: 24, *M. Esed Tefsiri*)

An şuuruna geçtiğinde obsesif insan olumlu açıdan bir şok yaşar; o kadar düzeltmeye, denetlemeye çabaladığı kendisi, çevresi ve tüm evren, aslında muhteşem bir ahenk, ritim, simetri, tekrarlayıcı düzen içermektedir. Kar kristallerindeki orijinallik ve simetri biraz merak edip büyüteçle bakıldığında insanı hayrete düşürür. Matematik, bir melodi gibidir, tekrarlayan ondalık sayılar sonsuzluğa işaret eder.[901]

Sonsuzluk matematik kadar, fizik ve tabiat bilimlerinde de mevcuttur, öyleyse sürekli tekrarlanan süreçler evrenin bir özelliğidir; evren sonsuz bir simetri ihtiva eder. Bir merkez etrafındaki helezonik yapı, atomun yapısında, deniz kabuklarında, iç kulak

[901] 1 sayısını 81'e bölersek, sonuç 0.012345679012345679'dur. 0 1 2 3 4 5 6 7 9 sonsuza kadar tekrarlanır.

anatomisinde, kasırgaların rüzgârlarında, suyun girdabında ve evrenin değişik galaksilerinde tekrar tekrar müşahede edilir. Eğer insan müdahale etmezse, tabiat kendi kendini temizler; ilahî düzen çöp üretmez, pislik bilmez. Güzellik, ahenk ve estetik asıldır, sanki ilahî bir orkestra muhteşem bir senfoni icra eder ve bizi bu senfoniye katılmaya davet eder. Ama insan, yüklendiği sorumluluk gereği "bozuk ses" çıkarmaya da yetkilidir.

> Konya kapalı çarşısından geçen Hz. Mevlânâ, Selâhaddîn-i Zerkûb hazretlerinin altın döverken çıkardığı ahenkli ses ile tevfik hâline gelince sema'ya geçmiş ve vecd ile dönmeye başlamıştır.

Eğer dünya ve evrenin hakikati buysa, Molla Muslihuddin Musa'nın (müstakbel Merkez Efendi hazretleri) Sümbül Efendi hazretlerine verdiği cevapta belirttiği gibi "her şey zaten merkezindeyse", bu çaba nedir? İşte obsesif insanın bitmez tükenmez acısını azaltıp kalbini rahatlatacak ilaç, kabaca üç zekâ türünden (akli/matematiksel zekâ - duygusal zekâ - ruhsal zekâ) biri olan "ruhsal" zekânın, tekâmül etmesi olabilir; yani nazardan müşahede, feraset, basiret hâllerine geçerek, kıyıda yaşadığımız kâbustan uyanıp, kendimizi akan nehrin sularına bırakmak, teslim olmak, sonsuz melodinin nağmelerine katılmak. Anlamsız tekrarlamalar yerine varoluşun üzerinden bir nehir gibi akmak, her an bir şeyleri geride bırakıp yeni bir kıyı müşahede etmek... Hâlbuki "kıyı"dayken, zihnin geçmişe ve geleceğe odaklanmasıyla eşya ve dünyanın asli mükemmelliğinden kopmuş ve değişim yönüne (yani zahirine) takılmıştık. Dün böyleydi, bugün böyle oldu... Eşya, insan ve dünyayı, her an eriyen, şekil değiştiren bir buz kalıbı gibi düşünürsek (yaşlanma, eskime, değişme vb.) sanki bizler "buz"un erimesine tahammül edemeyiz. Sabit olmayanı sabit kılmaya çalışırız. Ve şu asli hakikati hep unuturuz: Buz erise de su tükenmez; buharlaşır, dünyaya yeniden rahmet hâlinde yağar, yeni şekiller teşkil eder.

İki Nefes Arası An veya Varoluş Durakları

Gelin, şimdi alıp verdiğimiz nefes üzerine biraz tefekkür edelim (derinliğine düşünelim). Öncelikle insan, bu dünyada iki nefes arasına sıkışmış bir varlıktır: ilk ve son nefes. Bebekken haykırarak hayata başlar ve zamanı geldiğinde usulca son nefesi verip "koca yolculuğa" çıkarız. Nefes bizlere "vermek" için ihsan edilmiştir; nasıl ki bir semazenin sağ eli gökyüzüne bakarken sol eli yere bakıyorsa, nefesin de verilmesi gerekir. Yoksa şişer, patlarız (tüketim "ahlakı"). Ama alıp verdiğimiz iki nefes arasında kısacık bir an vardır ki orada aksiyon durur; ne alır ne de veririz, sanki hayat durmuştur! İşte bu an, bir varoluş durağıdır. Bu duraklar vasıtasıyla sonsuzluk zamanına bilmeden geçer ve akabinde hemen geri döneriz. Demek ki iki aksiyon arası boş gibi görünen zaman diliminde bir sır gizlidir. OKR de dâhil tüm patolojiler akıp giden zamanla irtibatlıysa, duraklama anı, bizlerin patoloji, hastalık hâllerinin ötesine de geçmiş olmamız demektir. Mucize gibi gelse de insan o küçücük zaman ötesi dilimde kendini bir başka boyutta bulur ve o anda akli olarak bildiğimizi sandığımız tüm kavramlar birer balon gibi patlar. Durakları yaşamak zaruri bir ihtiyaçtır, çünkü insan sadece dünyanın karanlık gecesinde yaşamak için yaratılmamıştır. Peki, bu "bize" rağmen, farkına varmasak da

yaşadığımız duraklarda dünyaya ne olur, dünya nasıl görünür? Akıp giden zaman içerisinde hep kıyaslayarak görürken, duraklardaki an zamanı içerisinde o an ne görüyorsak (veya yaşıyorsak) onunla bir oluruz, bu nedenle kusur göremeyiz. Yeni doğmuş bir bebeğin o saf bakışı ile dünyaya bakar ve sonradan oluşmuş düşünceler, ön yargılar araya girmeden, oluşu müşahede ederiz. Rasyonel ağırlıklı varoluşun kesip biçip, ölçüp tartıp, kategorilere sokup "yenilir yutulur" hâle getirdiği, yani gölgesi ile kararttığı dünya, insanın gönül aynasında tekrar asli birlik hâline kavuşur, düalizm kâbusu biter, ne görüyorsak bizde kemale erer, karanlıktan kurtulur. Tefrik hâlinden tevhid hâline geçeriz. Gerçek aydınlık da budur; "aydın"ların yaptığı gibi aklımıza taparsak, karanlığı daha da artırırız ve artık bildiğimiz gibi "Abraxas efendi"ye gün doğar. Bu durakların sistematize edilmiş bir şekilde hayata yansıması ise yaşanan İslam'dır. Günde beş vakit namaz, ön hazırlığı ve değişik tatbikatları ile, akıp giden dünya zamanından kurtulup sonsuzluğa kadem basmadır. Kurallara uyulur ve hakkını vererek eda edilirse, sanki insanı yıldızlar kapısından geçirip başka bir boyuta sokarlar, sıradan duyguların dışında hâller yaşatır ve sonra dünyaya tekrar iade ederler. Ama sadece namaz değil, hac farizası esnasında da duraklar vardır ve bunlara "vakfe" denir. Arafat, Müzdelife, Mina vakfeleri, bu durak hâllerinin yaşandığı doruk tecrübelerdir.[902]

Aslında diğer tüm hac ibadetleri de duraklarla doludur. Tavafın her yedi şaftının (tur) sonunda ve Say'ın her tepesinde (Safa/Merve) Hacerü'l-Esved'e dönüp "*Bismillahi Allahu Ekber*" dememiz aslında birer duraktır. Bu açıdan baktığımızda yaşanan İslam; namaz ve hac örneklerinde gördüğümüz gibi, insanı dünya zamanının boyunduruğundan kurtaran, daha hayattayken sonsuzlukla buluşturan, aşkın bir yolculuktur. Ölmeden önce sonsuzlukla buluşur, kulağa tenakuz (çelişki) gibi gelse de defalarca ölür, defalarca diriliriz. Bu sebeple Koca Yunus (ks) "Bu benim kaçıncı ölümüm!" buyurur. Yukarıda "hakkını vererek eda edersek" dedik, peki mesela namaz gibi ibadetler "hakkı verilerek" nasıl eda edilir? Ön koşullar (niyet, temizlik vb.) yerine getirildikten sonra namazın "vakfe"lerine riayet etme, âcizane görüşümüze göre insana çok müstesna hâller yaşatabilir. Her rükûda, rükû dualarından sonra (*Sübhane Rabbiyelazîm*), kıyamda "*Rabbena ve lekel hamd*"dan sonra, secdede "*Sübhane Rabbiyelâlâ*"dan sonra ve kuutta (otururken) kısa bir durak sanki bizleri uçurur. Emin olun, kısa bir süre için bile olsa ne obsesyon ne de kaygı kalır, ikisi de sonsuzluk zamanında sönüp giderler. Bu arada obsesyon ile ilişkili olarak "sübhan" kelimesi üzerine tefekkür edersek şu ilginç sonuca ulaşırız: S-b-h kökü bir yandan "boşluk" manasına gelirken, bir yandan da suda ve havada hızlı gitmeyi ifade eder.[903]

---

[902] Vakfe, v-k-f mastarından gelir ve durmak, durdurmak manasını taşır. *bkz.* Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 896.

[903] Muhammed bin Ebubekir Abdülkadir Razi'nin, *Muhtarus-Sihah* isimli klasik Arapça kelime kitaplarından birinde ifade ettiği gibi *sübhanallah*'ın anlamı Allah'ı her türlü eksikliklerden arındırmaktır, "boşluk" anlamındaki *sabh* kökünden gelir, Allah'ı bütün kötülüklerden tenzih ederim manasındadır. *Sabh*, yani boşluk veya *tasbeeh*, bir şeyi tenzih etmek demektir. Bu ifadenin kelime kelime çevirisi "Allah (her türlü eksiklikten) yoksundur" şeklindedir. Kur'an-ı Kerim'de

Allah (cc) için kullanıldığında ise "sübhan", her türlü eksiklikten arındırılmış olma manasına gelir. Yani olabilecek tüm insani mefhumların ötesinde müteal (aşkın) bir varlık. Gerçek kusursuzluk, mükemmellik, ahenk, estetik, aşk... Tüm bu vasıflar aslında obsesif insanın dünyanın karanlığında el yordamı ile aradığı özellikler değil miydi? İşte acaba secde ânında o mutlak mükemmellik ile temas, insanı o yeni boyutta yüzer hâle mi getirir?

Rahmani Hâllerin Mükemmelliği

An şuuruna geçince gönül aynasında eşya ve insanın hakikatinin tecelli ettiğini gördük. Seçici dikkatin kusura takılması bitince, gönül gördüğü ile bir olunca seher vaktinin ışıkları tüm dünyayı aydınlatmış, nurlandırmış, mükemmel bir hâle getirmişti. Bu mükemmellik mefhumu, bazı okuyuculara biraz soyut gelebilir ve "Kanıtı nedir?" diye sorabilirler. Bu sorgulama ve şüphe, akli analizden kalbî müşahedeye geçememenin bir belirtisidir. Hâlbuki varoluşumuzun merkezi olan gönlümüz, mükemmeliğin bitip tükenmeyen pınarıdır. İstediğimiz kadar katı bir rasyonel zihin yapısında şüpheci, agnostik, materyalist, pozitivist, "aydın" olalım, bazen "bize rağmen" perdeler kalkar ve akla sığmayan mükemmeliği görürüz. Söz biter, kalem kırılır, akıl donup kalır. Örnekler verelim: Yeni doğan bebeğine gülümseyen bir annenin gözlerine bakarsak, emin olun bizim de kalbimiz allak bullak olur. Annenin o şefkati, muhabbeti, sabrı, aşkı bize bütün biliyorum sandıklarımızı unutturur, kısa bir zaman için bile olsa ne obsesyon kalır ne de kompülsiyon. Huşu da böyle bir hâldir.

Yüksek dağlarda sisler içinde bir yürüyüş yaptığınızı hayal edin. Etrafınız bembeyaz sislerle kaplıyken, birdenbire nereden geldiği belli olmayan rüzgâr, sisleri dağıtır ve muhteşem bir manzara ortaya çıkar. Hayret, hayranlık ve belki de huşu benliğimizi sarar, tüm kelimeler artık anlamsız olur, sessizce o mükemmel ânı yaşarız, hatta bunun sonsuza kadar sürmesini arzularız. İşte yaşadığımız tüm rahmani hâller, yani huşu, hayret, merhamet, selam, sekîne, aşk vb. hep bu mükemmeliğin kanıtıdır. O hâller, yaşadığımız nefs mertebesinde hayatımızın en anlamlı doruk noktalarıdır. Hâl yaşanmadan anlam meydana çıkmaz, insan ölü gibidir. Ancak bulunduğumuz nefs katının merkezine yönelip bu hâlleri yaşarsak hasret, sürgün biter, belki de gözlerimizden bir iki damla gözyaşı süzülür. "Sana ne oldu?" derlerse sadece gülümseriz, çünkü rahmani hâller sözcüklere sığmaz. Gönül aynası, gördüğü ile bir olduğunda o aynada zerre kadar toz (düşünce) kalmaz. Pırıl pırıl, muhteşem bir evren ve o evrenle bir olan gönül! Evet, şu dört boyutta hapsolmadığımızı hissedelim diye Rabbimiz bazen perdeleri aralar ve bizi "biz"den kurtarır, rahmani hâllerin mükemmelliğini yaşatır. Derin mesaj, "Sen zaten mükemmelsin ve mükemmel bir âlemde yaşıyorsun" demektir. Obsesif insan için ne bulunmaz bir teselli! Ama ancak şartlara uyarsan, yap denilenleri yapıp yapma denilenleri yapmazsan...

---

de kelime bu anlamda kullanılır. Mesela 37: 159'da "***SubhanAllahi amma yâsifûn*** **-Allah onların vasıflandırmalarından münezzehtir"** ve 52:43'te "***Subhan Allahi amma yuşrikûn*** **-Allah onların ortak koştuklarından münezzehtir"**, *bkz.* Diyanet İşleri Meali.

Nörozlar

Kitabın değişik bölümlerinde tanımladığımız 4 ilişki kategorisinde huzursuz, kaygılı, öfkeli, alıngan, hüzünlü olma durumuna, kısacası her insan, her şey, kendi kendisi ve aşkınlık boyutu ile kavgalı olmaya nöroz denir. Sağlıklı bir insanın zaman içerisinde tekâmül eden, bağımsız olma, hayat hedefleri belirleme ve bunları tatbik etme, karşı cinsle ve tüm diğer insanlarla muhabbeti yaşama, ânın tadını çıkarma gibi vasıfları nörozlarda dumura uğrar. Böyle bir kişilik yapısıyla var olan toplumlarda aileler dağılır, evlilikler mutsuz gider veya biter. Her tür madde veya diğer bağımlılıklar, kendine ve diğerlerine yönelik şiddet, para, mal, makam, ün, şöhret hırsları ortaya çıkar. Hele hele bir nörotiğin "özel" hayatına, mesela terapi ortamında bakarsak, her türlü acayiplikle karşılaşırız. Sapık cinsel hayaller (mesela her şeyde farkına varmadan cinsel uzuv görme, karşı cins veya aynı cins ilişkisinde erotik meta komünikasyon), büyüklük hezeyanları, kurban olma kaygıları, dünyayı kurtarma çabaları, gizli güç ve rekabet oyunları, diğer insanlardan durup dururken öç, intikam alma arayışları, felâket senaryoları, acayip ritüeller belirebilir. Ve ilginçtir tüm bu özellikleri gösteren kişi ilk bakışta gayet sağlıklı ve dengeli olabilir.[904]

[904] Tüm reklam endüstrisi sadece bilince değil bilinçdışına da yöneliktir. Çıplak genç kızların vücut kıvrımları, mahrem yerleri, erkek uzvuna benzeyen nesneler, cinselliği anımsatan sözlü veya görsel semboller tüketim toplumunun olmazsa olmaz satış stratejileridir. Nöroz arttıkça kazanç da artar! Her kurumda, özellikle üniversitelerde görülen rekabet ve terfi savaşları, kıyasıya birbirini gözden düşürme çabaları maalesef alınan eğitimle orantılı değildir. Fanatizmin her türlüsü, futbol (bizim takımdan olmayan "ölsün" ve neticesi), "ideoloji", ırkçılık, aşırı milliyetçilik, din gibi görünen ama temelinde sevgi olmayan sözde iman (taassup) nöroz belirtisidir. Son zamanlarda artan kaygı oran-

Nöroz tabiri, ilk kez İskoç hekim William Cullen tarafından 1769'da bedensel nedeni bilinmeyen sinirsel rahatsızlıkları ifade etmek için kullanılmıştır. Teşhis olarak nöroz, *DSM-III*'ten[905] 1980'lerde çıkarılmış ve değişik nöroz tipleri, kaygı rahatsızlıkları çerçevesinde sınıflandırılmıştır. Bir önceki *DSM-II*'de (1968) psikanalitik yorumlar ağır basarken, *DSM-III* daha tanımlayıcı bir tavır almıştır.

Daha ağır nefsani rahatsızlıklara (mesela şizofreni ve diğer psikozlara) göre nöroz belirtileri, sosyal kabullenebilirlik düzeylerindedir ve genelde hezeyan, halüsinasyon, depersonalizasyon (kimliğini yitirme), derealizasyon (gerçekten kopma) izlenmez. Çevremizde gördüğümüz ve halk dilinde sinirli, asabi, pimpirikli, mimoza, huysuz, şirret, geçimsiz, "dayı", "baba", maço, zonta gibi tiplemeler aslında nörozu tanımlarlar. Tüm bu insanlarda gelişim süreçleri boyunca sanki temelde bir şeyler eksik kalmış ve bu eziklik onları hayatları boyunca gölgeleri gibi izlemiştir. Çok kısa bir tanım verirsek, nöroza "sevememe ve sevilememe rahatsızlığı" da diyebiliriz. Değişen zamanlarda, zamanın şartlarına göre nörozlar da farklılaşır; ama temel mutsuzluk, huzursuzluk hep baki kalır. Mesela çağımızda internet ve sanal bağımlılığın neden olduğu yepyeni nöroz vakalarına rastlarız.

Nörozların Genetik ve Biyolojik Temelleri

Enneagram'daki tiplemeler, bizlere nöroz konusunda da anlaşılabilir bir temel sunar. Değişik tiplerin gelişmemiş hâlleri, aslında nörozu çok isabetli bir şekilde tasvir eder. Mesela Enneagram-8'lerin "maço"luğu, Enneagram-6'ların şüpheciliği gibi. Enneagram bahsinde temas ettiğimiz gibi insan, fıtri bir zaaf potansiyeli ile dünyaya ayak basar. İnsan olmak demek, bu zaafa rağmen tekâmül edebilmek demektir.

Nörozları Tetikleyen/Uyaran Çevresel Faktörler

- *Kişinin içinde yaşadığı kültür ve medeniyet alanı*: Yaşanılan topluma ve o toplumun zaman içerisinde gösterdiği olumlu veya olumsuz değişime göre nörozlar dinamik bir yapıdadır. Mesela, Rus toplumunun tarihî akışına bakarsak; Çarlık dönemi, Stalin dönemi ve komünizm sonrası dönemde, yani 100 sene içerisinde 200 milyondan fazla insanın temel değer anlayışları art arda radikal değişimlerden geçmiştir. Neyin doğru neyin yanlış olduğu bir nesilden diğerine kutuplaşmış bir farklılık göstermiş, nesiller arası uçurum oluşmuştur. Belki de izlenen olağanüstü alkol bağımlılığı, bu nörotik acıyı aşma arayışlarıdır. Aynı müşahede Çin için de geçerlidir. Bize gelince, belki rejim değişiklikleri yukarıdaki örneklerde olduğu kadar çarpıcı olmasa da yine

ları ile beliren bir diğer nöroz belirtisi ise kendi bedenine ve sağlığına, eziyet verici oranlarda aşırı düşkünlüktür. Ölesiye rejimler, estetik ameliyatlar, silikon trajedileri, "sağlıklı" yeme tutkusu, cins değiştirme arayışları vb. hep toplumların nöroz oranlarını gösterir. Bu manada 3. dünya ülkelerinde, mesela Afrika, Hindistan gibi insanların daha tabiî yaşadıkları yerlerde nörozlar daha az görülebilir (istisnalar hariç).

[905] Amerikan Psikiyatri Derneği'nin Zihnî Rahatsızlıklar üzerine yayımladığı, teşhis ve istatistik el kitabı (*American Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, DSM).

de cumhuriyet öncesi ve sonrası değişimler, toplumun iç ve dış dinamiklerini büyük ölçüde sarsmıştır. Kitabın önceki bölümlerinde de temas ettiğimiz gibi, "arketip"ler reformlarla yok edilemez. Sadece bilinçdışına bastırılır ve "kaba" sığmadıkları" için ikincil yollardan kendilerini ifade ederler. Dil, tepeden inme kararlarla yok sayılamaz. Halk kitleleri bu kararları benimsemez ve bir azınlığın inhisarı altında kalır. Dedesinin, anneannesinin dilinden anlamayan, mezar taşlarındaki kitabeleri okuyamayan, kültürel mirasından mahrum kalmış bir toplum dengeli olamaz ve bu yaşadığımız insan manzaraları ortaya çıkar.

- *Aile İçi Dinamikler*: Bilindiği gibi nörotiklerin çocukları da bazı istisnalar dışında, nörotik olabilir. Boşanma; özellikle yurt dışında çalışan ebeveynlerin çocuğu terk etmesi, çocukta nörozu tetikleyebilir. Bu durumda, nesilden nesile nörozlarda bir artış izlenebilir.
- *Toplumsal Dinamiklerin Değişmesi*: Köyden şehire göç, daha geniş bir varoluş alanından daha dar bir alana geçmek demektir. İnsan ilişkilerinde "dar alan psikolojisi" devreye girer ve yeni kurallar gerektirir. Bu kurallar (mesela âdâb-ı muâşeret) yaşanmazsa, insanlar birbirlerini rahatsız etmeye başlarlar ve gerilirler. Bu manada âdâb-ı muâşeret bir lüks değil, zarurettir.
- *Tüketim Toplumu ve Zaman*: Asıl hayat motivasyonu, herhangi bir şeylere sahip olmak demekse; bu tarz bir hayat, insan ilişkilerinden ve muhabbetten taviz vermek demektir. Anneler ve babalar çocuklarına daha fazla şey vermek için delice çalışıyorlarsa, onlar verdiklerini zannederken aslında çocuklarını sevgiye aç bir şekilde yetiştiriyor olabilir. Bu durumda anne baba "verdikçe" çocuğun "açlığı" artar.
- *Çevre Kirliliği ve Ekolojik Dengenin Bozulması*: Ses, gürültü, hava, su, gıda kirlilikleri kaygı bahsinde ele aldığımız gibi insanları büyük oranlarda etkiler. Tabiatla temas azaldıkça, nörotik telafi mekanizmaları devreye girer ve alışveriş merkezi sendromu ortaya çıkar. İnsanlar bir manada "boğulsalar" da (trafik tıkanıklığı) yine de kendilerini alıkoyamazlar ve *Fareli Köyün Kavalcısı*'ndaki fareler gibi, akın akın bu tüketim mabetlerine giderler. Yapılan ilginç bir araştırma; tüketim alışkanlıkları, nörotisizm ve kaygı arasındaki ilişkiye işaret eder.[906]
- *Ekonomik Sıkıntı, Savaş, Doğal Afet ve Politik Karmaşa Dönemleri*: Özellikle kaygı ile beraber giden nörozlarda artış gözlemlenir.

Nörozların Batı Psikolojisine Göre Psikodinamik Nedenleri

S. Freud ve Nöroz Kavramı

Tüm analizlerimizin sonunda "aktarım nörozlarında", egonun id'e ait bir güdü uyarımına karşı çıkması, fiiliyata dökememesi veya bu güdünün hedeflediği nesneyi kabul edeme-

[906] Astrid Müller & J.A. Mitchell, *Compulsive Buying: Clinical Foundations and Treatment*, Routledge, 2011.

mesi belirginleşir. Bu durumda ego/ben güdüyü geri iter, bastırır. Bastırılan ne ise kaderine boyun eğmez ve egonun tesiri olmayan yollar üzerinden kendine bir yedek temsilcilik (ifade tarzı) oluşturur. Bu durumda ego; ara çözüm, kompromis (uzlaşma) üretme durumunda kalır, semptom üretir. Fakat ego, yine de bu işgalci tarafından kendini tehdit edilmiş hisseder ve bu sefer yaralı bir şekilde semptoma karşı mücadeleye girer. Aynen ilk güdü ile yaşadığı zorlukları yaşamaya devam eder, bu durumun adı "nöroz"dur.[907]

Freud, 1895 tarihinde yazdığı "Histeri Üzerine Çalışmalar" adlı makalesinde şu klinik örneği verir:

> Kayınbiraderine âşık olan genç bir hanım, ablasının ölüm anında aklından şu düşünceyi geçirir: "Bak artık ablan öldü ve o seninle evlenebilir..." Genç hanım bu düşünceyi hemen "unutsa da" (yani bilinçdışına bastırsa da), bir süre sonra histerik ağrı nöbetleri yaşamaya başlar.[908]

Böylece Freud, 1886'da, insan nefsinin üçlü yapısından yola çıkarak nöroz teorisini oluşturdu. İd, ego ve dış dünya/süperego arasındaki ilişkide dengenin bozulması, Freud'a göre nöroz "oranlarını" belirler. Yani, her insan belirli oranlarda nörotiktir ama bazıları biraz daha "delidir." İd; cinsel ve saldırganlık dürtüleri ile her ne pahasına olursa olsun mutlak haz arayışı içindeyken, anne baba ve toplum tarafından şekillendirilmiş süperego bu isteklere karşı çıkar ve ikisi arasında sıkışıp kalmış ego/ben ise ara yolu bulmaya çalışır. İşte bu savaş ortamında, ego kendini korumak için bazı savunma mekanizmalarına ihtiyaç duyar. Bunlardan ilki, acı veren düşünce ve duyguları bastırmak, yani bilinçdışına (alt bilinçdışı) göndermektir. Ama bastırılan her ne ise varlığını yitirmez, içten içe hareketliliğini ve tesirini sürdürür. Ve bazen, hiç beklenmedik anlarda, dil sürçmesi veya yanlış yaptırımlarla bilinçdışının foyası meydana çıkar ve insan kısa bir süre için bile olsa "rüyadan" kısmi olarak uyanır. Bu anlık "fışkırmalar" süperego'nun kontrolüne giremediği için "sınır" aşılır. Süperego'nun devreden çıktığı bir diğer bilinç hâli ise rüyalardır. Ego; bastırma ile başa çıkamadığı alt bilinçdışı muhtevasına karşı, yerine göre bir başka savunma mekanizması daha kullanabilir; bu, letâfet kazandırmadır (*sublimation*).

Freud'a göre bastırılmış, gemi azıya almış cinsel dürtüler; başka bir kanala yönlendirildiğinde (mesela sanat, sosyal kabiliyetler, bilim, felsefe vb.) ego tam olmasa da yine de biraz rahatlar, ara çözüme ulaşılır. Diğer savunma yöntemleri; bulunduğu varoluş konumuna takılıp kalma (*fixation*) ve daha vahim durumlarda ise, daha önceki tekâmül mertebelerine gerileme (*regression*) olabilir. İşte Freud'a göre, bu savunma mekanizmalarının yeterince devreye girmemesiyle denge bozulur ve nörotik belirtiler zuhur eder. Ve yine ona göre, tüm nörozların temelleri çocukluğun 5-6 yaş dönemindeki cinsellikte aranmalıdır.

Nöroz tanımlamasında Freud, öncelikle kişinin şimdiki hayatından (*actual neurosis*) ve geçmişteki cinsel hayatından kaynaklanan nörozlar (*psycho-neurosis*) arasında bir

[907] S. Freud, *Gesammelte Werke*, cilt 13, s. 91-387.

[908] S. Freud, *Studien über Hysterie*, 1895.

ayrım yapar. Şimdikiler, aşırı mastürbasyon hâlinde "nörasteni"ye ve doyum almadan yaşanan cinsellikte ise kaygı nörozuna neden olur. Freud, şimdiki kaynaklar muhtevasına, çalışmalarının bir ileriki safhasında cinsel taciz, savaş ve doğal âfetleri de katar. Geçmişten kaynaklanan nörozlar ise ailede yaşanan aktarım olaylarıdır (mesela anneye veya babaya duyulan cinsel arzu, *Oedipus/Elektra kompleksleri*). Bu kategoride zuhur eden (psiko-nörozlar) rahatsızlıklar ise, histeri (çocukluktaki cinsel içerikli baştan çıkarılmadan kaynaklanan) ve obsesif kompülsif rahatsızlıklardır.[909]

Obsesyonda kişi, cinsel enerjisini (libido) çevresindeki nesnelere yansıtıp, anlamsız gibi görünen aksiyonlarla "rahatlarken"; fobi gibi spesifik korkularda, kişinin korktuğu her ne ise, bu şey yine cinsel enerjiyi uyandıran bir sembolü temsil eder. Histeride ise, aynı cinsel enerji sinir sistemine yansıtılır ve felç, sağırlık, körlük gibi psödo-nörolojik belirtiler meydana çıkar.

Freud ayrıca, narsisist nöroz diye bir başka kategoriye megalomani ve melankoliyi koyar. Freud'un nöroz tanımlarını bir özet olarak sunarsak:

- İki ana kategori: a) Şimdiki hayattan kaynaklanan nörozlar: Kaygı nörozu
  b) Geşmişten kaynaklanan nörozlar: Obsesif kompülsif nöroz (+histeri)
- Aktarım nörozu: Geçmişte anne baba ile yaşanan travmaların bugünkü ilişkilere yansıtılması (mesela terapide yaşanan aktarım)
- Narsisist nöroz
- Travmatik nöroz

C.G. Jung ve Nöroz

Jung'un nöroz teorisi, kendi kendini dengeleyen nefs yapısı çerçevesinde (*self-regulating psyche*) ego/ben ve bilinçdışı arasındaki gerilimi anlatır. "Ben" herhangi bir şeyi isterken, bilinçdışı bunu istemeyebilir (veya tersi). Freud ve Adler'e göre Jung'un getirdiği yenilik, öncelikle sekiz kategoriye ayırdığı psikolojik tiplemesiyle başlar. Bu manada Jung; Freud'u dışa dönük, Adler'i de sadece içe dönük olmakla nitelendirir. Fakat daha da önemlisi, Jung, nörozu ve aşılmış nörozu bir hayat fırsatı olarak görür.

> *Şu faydasız ve benliğimizi bir veba gibi saran nöroz lanetinin ne anlamı ve değeri olabilir? Ne işe yarar? Bana sorarsanız, tüm etkinliğini ve aklıselimini nörozlarına borçlu olan birçok insan tanıdım. Nörozları, bu insanların yapabilecekleri bazı delilikleri engelledi ve onları, değerlerini dile getirebilecekleri bir hayat tarzına zorladı. Eğer bu insanların nörozları olmasaydı, bu kişiler sönerlerdi. Nöroz; onları demir gibi sağlam bir elle, ait oldukları yerde tuttu.*[910]

[909] Alfred Ribi, *Neurose an der Grenze Zwischen Krankheit und Gesundheit*, Springer Verlag, 2011, s. 157.

[910] C.G. Jung, (1966), *Two Essays on Analytical Psychology, Collected Works*, cilt 7, Princeton University Press, Princeton, N.J: ISBN 0-691-01782-4.

Sağ elinin yaptığını sol eli bilmeyen bir insanlık, duyduğumuzu sanıyoruz ama duymuyoruz, gördüğümüzü sanıyor ama görmüyoruz, bildiğimizi sanıyoruz ama kapkara bir cehalet içindeyiz... Hayatın her anında, her işte, her duygu ve düşüncede kim devrede? "Ben" mi yoksa "öteki" mi? Jung bu soruların doğru cevabının "ferdîleşme" (*individuation*) sürecinden geçmekle verilebileceğini savunur. Ferdileşme ise bilinçdışında "otonomi" kazanmış komplekslerin tesirinden kurtulmakla başlar.[911]

Peki, bu kompleks diye tanımlanan, bilinçdışına bastırılmış duygu kümeleri nasıl oluşur? Jung, bu sorunun cevabını ararken enerji ile ilgili fizik kanunlarının "entropi" ilkesinden yola çıkar.[912]

Nasıl entropi ilkesinde buz kitlesi gibi entropisi düşük yapılar veya oluşumlar sıcaklık tesiri altında eriyor ve kristalize hâllerini kaybediyorlarsa (entropi artıyorsa), kompleksleri de erimeye müsait oluşumlar olarak görebiliriz. Eğer himmet (libido, nefs enerjisi) onların üzerine odaklanırsa, "buz" erir, kompleks kaybolur. Bu manada nefse de kapalı bir sistem olarak bakarsak, nefs de enerji açısından farkları eşitler.[913]

Baştaki çalkantılardan sonra, karşıtlıkların savaşı durulur ve yeni bir görüş oluşur. Bu yeni durumun sabitliği, başlangıçtaki farklılık/karşıtlık (düalizm, dikotomi) ile orantılıdır. Karşıt değerlerin gerilimi ne kadar yüksekse, oradan zuhur eden enerji de o kadar yüksek olur. Enerji ne kadar yüksekse, yayılma ve çekim gücü de o kadar fazladır.

(+) (-) = delta2

(+) (-) = delta1 ... delta1 > delta2 (delta = sistemdeki karşıt değerlerin enerji miktarı)

delta2 => s2 (*sabitlik/stability*); delta1 => s1

Bu durumda; s1 > s2

Yani tüm nörotiklere (başta bendeniz) güzel bir haber; ne kadar deliysek, düzeldiğimiz takdirde o kadar dengeli oluruz, daha fazla enerjiyi fuzul ve şuğuldan (fuzuli: yararsız düşünceler; şuğul: işlevler) yararlı hedeflere yönlendirebiliriz. Güncel hayatımızdan bir

[911] C.G. Jung, *die Dynamik des Unbewussten, Gesammelte Werke*, Walter Verlag, s. 405, 1987.

[912] Entropi: Öncelikle von Neumann'ın görüşünden hareket edersek; entropinin ne ve nasıl olduğunu kimse bilmez ama termodinamiğin ikinci kanunu çerçevesinde "entropi" ölçülebilir. Tesadüfler matematiği, yani stokastik vasıtasıyla ifade edilebilir. Bir başka deyişle, kapalı bir sistemin içerisinde ne kadar "tesadüf" varsa, o sistemin entropisi o kadar yüksek demektir. Kolay anlaşılır bir örnek Chatin'den gelir. Düzenli bir şekilde 10101010101010101010 olarak sıralanmış 20 biner rakamın entropisi, E=0'dır ama 01101100110111100010 sıralamasında entropi, E=20 bit'dir. Entropi, klasik termodinamik kuramında ısı/termal enerji üzerinden ifade edilir. Sıcaklık, entropisi yüksek bir enerji formudur. Bir kabın içindeki donmuş su bloğu örneğini verirsek; suyu eritmek için dışarıdan donma ısısının üstüne bir sıcaklık ilave etmemiz gerekir. Bu durumda, kristal hâlindeki su molekülleri (düzenli hâl) su erimeye başlayınca, simetrik kristalize yapılarını kaybederler ve daha tesadüfi bir hâl alırlar, yani entropi artar.

[913] C.G. Jung, *a.g.e.*, s. 36.

örnek verirsek; hepimizin bildiği gibi, en ağır acı ve karmaşalardan sonra üstümüze derin bir sükûnet/sekîne hâli çöker. Çünkü insan korunmasız ve sahipsiz değildir, kaldıramadığı acı ile yüklenmez.

Jung'un nefsin enerji yapısı açısından temas ettiği diğer iki prensip ise, Ludwig Busse'den (1903) kaynaklanan "eşitlik prensibi" (*Aequivalenzprinzip*) ve ilkeleridir. Eşitlik prensibine göre herhangi bir yerde, bir amaç uğruna enerji harcandığında; başka bir yerde, aynı miktarda aynı enerji veya başka bir enerji türü zuhur eder. Psikolojik açıdan bu prensibin önemi; mesela cinsel enerjiye letâfet kazandırmada (süblimasyon) belirgin olur. Olgunlaşma süreci esnasında cinsel aktivite; sanatsal, yaratıcı, estetik, edebî veya manevi aktiviteye dönüşebilir. Enantiodromi (tersine koşma veya akıntıya karşı yüzme) ise bir kuvvenin aşırı varlığının kaçınılmaz bir şekilde ters tepeceği anlamına gelir. Örnek olarak, özellikle erkeklerde görülen orta yaş krizi verilebilir. Çağının, yaşının getirdiği gerçeklere uymak yerine, kişisel tarih yeniden canlandırılmak istenebilir ve malum olduğu gibi ters teper.

Şimdi gelin yine Jung'un düşüncelerinden hareket ederek, kompleksler nasıl oluşuyor somut bir örnekle açıklayalım:

İnsanın iki temel hissetme (*feeling/Empfindung*) sistemi vardır; biri aklı, diğeri ise gönlüdür. Gönülden akla geçiş, içinde yaşadığımız dünyanın zaruretidir.

> Siddhartha gibi, ılık bir ilkbahar gecesinde, önümüzden akan nehrin kıyısında oturduğumuzu hayal edelim. Nehrin üzerinden bir düğün alayı geçiyor; çalıp oynayan mutlu insanlar, umut, coşku, dünyanın lâtif yüzü... Alay geçip gidiyor, müziğin sesi gecenin derinliğinde usulca siliniyor. Ama kalbimiz bir hoş olmuş, yıldızlara bakıp gülümsüyoruz, şüphe yok, kaygı yok, sanki her şey olması gerektiği gibi, her şey merkezinde... Fakat uzaklardan yine bir ses yaklaşıyor; bu sefer bir cenaze alayı, insani acıların en yoğunlaşmış hâli, ümitlerin çöküşü, kaygı, şüphe düşüncelerinin dayanılmaz ağırlığı...

Ne oldu? Sanki çok kısa bir zaman süresi içinde bir kuantum sıçraması yaptık, sanki boyut değiştirdik ve içimizde bir şeyler çöktü... Bu duruma Jung ilginç bir yorum getirir ve bu yeni durumu (yani aklileşmeyi) himmetin ilerlemesinin (Jung, "libido" tabirini kullanır) duraklaması olarak görür. Bilincin bazı olumsuz yönleri (acıma, yas, kayıp, kaygı, ölüm korkusu) devreye girer (yani dikotomi), böylece bölünmüşlük âlemine geri düşeriz. İlerleme hâlinde karşıtlıklar birbirleri ile uyum, birleşme ve eşitlik hâlindeyken, akıl devreye girince denge bozulur. Ve himmet de duraklar, sanki gönlümüzün üzerine bir taş bastırılmış gibi olur, çıkması gereken enerji bloke olmuştur. Acı artık dayanılmaz boyutlara ulaştığında ise insan "son" çareye başvurur, acısını söndürmek için bilinçdışına bastırır. Bu sürece Jung "dissosiyasyon/ayrışma" der. Bu süreç aslında bir kendine yabancılaşmadır, kendini bir manada inkârdır. Bastırma geçici bir rahatlama getirse bile uzun sürmez; her neyi bastırdıksa, bu bir enerjiyi hapis etme manasına gelir. Bastırılan duygular basınç hâlindedir, fokur fokur kaynarlar ve fırsatı bulduklarında dünyaya sıç-

rayıp, çevremizi yakarlar. Bilinç, acıyı tekrardan hissetmemek için sınırlarını her ne pahasına olursa olsun korumaya çalışır ama bilinçdışı muhtevası yine sızacak zayıf bir yer bulur. Bilinçli davranışta küçük aksamalar başlar (dil sürçmeleri, amaca yönelme yerine ters hareketler, yersiz zamansız duygular). Freud'un aksine Jung, bastırılan duyguları çok daha geniş bir yelpazede görür; cinsellik de olabilir, ama uygunsuz ahlaki mefhumlar, estetik dışı algılamalar, kabul edilmez rasyonel veya hayalî fikirler de bilinçdışına atılır. Ve seneler boyu süren bu süreç sonunda, insandan insana farklılık gösteren bir "dip çamuru" oluşur. Filozof Kant bu durumu şöyle ifade eder:

> Hipokondri (hastalık hastalığı) rüzgârı bağırsaklarda estiğinde, neye dönüşeceğini gittiği yön belirler; aşağıya giderse b.., yukarıya giderse ilham olur.
>
> I. Kant, *Medyumun Rüyası*

Karen Horney ve Nöroz

Genel insan ilişkilerini ön plana çıkaran Amerikan neo-psikanalitik ekolleri çerçevesinde yer alan Horney, nörozların insanlar arası ilişkilerde zuhur edebilecek kaygıdan kaynaklandığını ileri sürer. Bu manada temel kaygı veya nöroz şu durumlarda meydana çıkabilir: muhatabı tarafından dolaylı veya dolaysız yönetilme (*domination*), tahakküm altında olma, kale alınmama (varlığın veya yokluğun benim için önemsiz), kafa karıştırıcı davranış (hem severim hem döverim), saygı duymama (çocuğun isteklerini hiçe sayma), yönlendirme eksikliği, aşırı hayranlık veya tam tersi, sıcaklık/muhabbet eksikliği, evlatlar arasında ayrım yapma, aşırı sorumluluk yükleme veya tam tersi, aşırı kollama, dünyayı aşırı tehlikeli tanıtma, çocuğu diğer çocuklardan tecrit etme, haksızlık, tutulmayan sözler, düşmanca tavır... Bu travmalar sonucunda kişiye (fıtri yapısına göre de) ya diğer insanlara onay/sevgi arayışıyla yönelme, ya tam tersine içine kapanma, ya da düşmanca tavır takınma seçimi kalır. Aslında dengeli fertler bu üç tavrı duruma ve zamana göre dengeli bir şekilde taşırlar ama nörotikler bir tavra takılırlar. *Benlik Analizi* kitabında Horney (1942), 10 nörotik ihtiyaç tanımlar.[914]

1. Sevgi, ilgi ve onay ihtiyacı
2. Hayat arkadaşına hayatının sorumluluğunu yükleme ihtiyacı
3. Hayatını dar bir çerçeve içine kısıtlama ihtiyacı
4. Nörotik güç ihtiyacı
5. Nörotik diğerlerini istismar etme ihtiyacı
6. Nörotik prestij ihtiyacı
7. Nörotik kişisel hayran olunma ihtiyacı
8. Nörotik kişisel başarı ihtiyacı
9. Nörotik yeterlilik ve bağımsızlık ihtiyacı
10. Nörotik kusursuzluk ve hücum edilemezlik ihtiyacı

[914] Karen Horney, *Self Analysis*, W.W. Norton, 1942.

Nefs Psikolojisine Göre Nöroz

Ömür boyu bir savaş meydanının ortasında var olmak nasıl bir duygu? Batan akşam güneşinin kızıllığında daha da kırmızı görünen kana bulanmış toprak ve aldığı yaralardan delik deşik olmuş bir beden... Tükenen takat, bitkinlik, tükenmişlik ama yine de mücadeleye devam... Bitmeyen savaş... Sevdiklerinden sukutuhayale uğrama, gözümüzün bebeği malımıza ve mülkümüze gelen ziyan, hiç gerçekleşmeyen arzular, eriyip giden gençlik, güzellik... Ve bıkıp usanmadan bizi kemiren zaman... Her neye sahipsek eriyip gidiyor; anlamsız, trajik, saçma, fuzuli.

Nörozun, insanın alt bilinçdışında ömür boyu hüküm sürebilen acımasız, trajik bir iç savaşın bilince yansıması olduğunu artık biliyoruz. Bize rağmen içimizde sürüp giden bu iç savaş, sadece bizimle sınırlı kalmaz, karşıt duygular, kompleksler, gölgeler birbirleri ile kıyasıya vuruşurken, insanın ilişki kategorileri de yara alır. Özellikle çevremizdeki yakınlarımızı istemeden incitir, özellikle çocuklarda yıllar boyu sürebilecek derin yaraların açılmasına neden oluruz. Nesilden nesile aktarılan aile nörozları vardır ve geriye dönüp analizini yaparsak devasa boyutlarda insani bir yıkım trajedisi izleriz. Hele hele nörotik insanlar toplumda güç konumundaysalar, bu trajedi bir "millî nöroz" hâline de dönüşebilir. Kendini yetersiz hisseden bireyler fırsatını bulurlarsa, ideoloji maskesi altında güç, ihtiras, şehvet uğruna bütün bir milletin, hatta medeniyetin "kaderini" belirlerler. Homeros destanında anlatılan Truva Savaşı tipik bir örnektir. Ferdî nöroza geri dönersek; nefs psikolojisi açısından bizi ilgilendiren, nörozların insanın "dikey" tekâmül potansiyelini engellemesidir. Bu iç savaşın uğultusu yüzünden dikkat ve himmet, ister istemez karmaşaya yönelir; üst bilinçdışı ile bağlantı azalır, zaten sayılı bir şekilde insana ihsan

edilmiş nefesler heba olur. Yaşamadan bu dünyadan göçeriz. Hâlbuki üst âlemimizle bağlantı kopmasa aklıselim; vicdanlı, sağlıklı hüküm verme kabiliyeti devreye girecek ve bu kâbustan uyanılacaktır. Nörozların bir başka zararı; akıl ve gönül arasında açılan uçurum sebebiyle, lâtif duyu ve duyguların körelmesidir. İnsan; siyah beyaz, daracık bir dünyaya hapsolur. Sanki masmavi gökyüzü, birbirleriyle çatışan düşüncelerin kara bulutlarıyla kaplanır, neredeyse hiç bitmeyen bir fırtına başlar. Kısa sürelerle bulutlar biraz aralanıp güneş açsa bile, bu rahatlama uzun sürmez ve yine etraf kararır. Bu anlatmaya çalıştığımız hâlet-i nefsaniyeyi en hakiki bir üslupla yine nörotikler tasvir edebileceği için, sizlere trajik bir hayat hikâyesi olan, gencecik yaşında intihar eden Sylvia Plath'ın; Marcel Proust, Edgar Alan Poe ve Emily Dickinson gibi yazarların dilinden canlı örnekler sunuyorum.

Sylvia Plath şair ve yazardı. Şiirleri duygusal ve genellikle otobiyografikti. Otuz yaşındayken intihar etti. Yaşam öyküsü, otobiyografik romanının da ismi olan *Sırça Fanus* adındaki tiyatro oyunu ve filmde anlatılmıştır.
Sylvia Plath'dan Seçme Aforizmalar:

- Derin bir nefes aldım ve kalbimin o eski haykırışına kulak verdim: Ben. Ben. Ben.
- Bencil, ego-merkezli, kıskanç ve hayal gücü kıt bir karı, kayda değer bir halt yazabilir mi?
- Okumak istediğim bütün kitapları asla okuyamayacağım; olmak istediğim bütün o insanlar olamayacağım ve istediğim hayatları yaşayamayacağım. Edinmek istediğim becerileri kazanamayacağım. Öyleyse neden bunları yapmak istiyorum ki? Hayatta mümkün olan bütün gölgeleri, tonları, zihinsel ve fiziksel tecrübe varyasyonlarını yaşamak ve hissetmek istiyorum. Fakat fena hâlde de sınırlıyım.
- Değişiklik ve heyecan isterdim ve 4 Temmuz fişeğinin rengârenk uçları gibi her yöne fırlatılmayı...
- Sürekli aktif ve mutlu olmak ile içe dönük bir hâlde pasif ve mutsuz olmak arasında bir seçme şansım var. Yahut ikisi arasında sekerek çıldırabilirim.
- Kendimizi her şeyi ister hâlde bulmamızın sebebi belki de hiçbir şey istememeye tehlikeli biçimde yaklaşmamızdır.
- Durulduğumda, düşüncelerimi kendime yönelttiğimde, sanki çıldırıyorum...
- Eğer nörotik olmak iki çok özel şeye aynı anda sahip olma tutkusuysa, o zaman ben sırılsıklam nörotiğim ve geri kalan günlerimde hep bir şeyden diğerine uçmaya devam edeceğim...
- Ölmek mi? Evet, her şey gibi o da bir sanat. Ve ben bu işi özellikle başarıyorum. Öyle yapıyorum ki -ölüm- bana cehennemi hissettiriyor, gerçek gibi geliyor.
- Sanırım söylediğinde haklısın, özel bir çağrım (istidadım) var...
- İçimde bir feryat var; geceleri çıkıyor. Kancalarını çıkarmış, sevebileceği bir şeyleri arıyor. Bu karanlık şey beni dehşete düşürüyor... Gün boyu onun tüy gibi yumuşak dönüşlerini, kötülüğünü hissediyorum...

- Derin bir nefes alıyorum ve kalbimin homurtusunu dinliyorum...
- Evet, bu benim, benim, benim....
- Söyle bana, bu zihinden çıkışın bir yolu var mı?
- Geçen hayatım, masala benzer rastlantılar ve geçip giden sevinçler... Güzelliğin içimde uyandırdığı şokun yanı sıra, acı dolu kendini sorgulamalar...
- Anımsa bu yaşadığın an şimdi, şimdi ve şimdi. Yaşa, hisset, sarıl ona. Evet doğal gelen her şeyi acilen fark etmek istiyorum...

Ve inanç üzerine görüşleri...

Tanrı'ya ve ahiret hayatına inanmıyorsun, öyleyse var olmayan nefsin -ölümden sonra- yükseldiğinde, tatlı erikler yiyebileceğine dair hiçbir ümidin olamaz...

...

Tanrı'yla konuşuyorum ama gökler bomboş...

...

Ne olur beni bırak, yaşayayım, seveyim ve bunları düzgün bir lisanla ifade edeyim...

Marcel Proust'un Aforizmaları:

- Dünyada müthiş olan ne varsa nörotiklerin eseridir. Dinlerimizi onlar kurdu, başyapıtlarımızı onlar besteledi.
- Alışkanlık birinci doğamızı tanımamızı engelleyen ikinci bir doğamızdır. Ve alışkanlık doğasının ne birinci doğamızın şiddetlerinden ne de neşelerinden nasibi yoktur.
- Mutluluk vücudumuz için faydalıdır ama aklın gücünü geliştiren acıdır.
- Mutluluğun tek işe yaradığı yer mutsuzluğa imkân vermesidir.
- Azıcık hayal kurmak tehlikeliyse, ilacı, daha az değil daha çok, hatta sürekli hayal kurmaktır.
- Sırf zarafet olsun diye ahlaklı kalmaya çalışıyorum.
- Hastalık en çok kulak verdiğimiz doktordur; iyiliğe ve bilgiye sadece vaatler veririz; acıya ise boyun eğeriz.
- Bir ayrılıkta en romantik şeyleri söyleyen, gerçekte âşık olmayan kişidir.
- Kalıcı kararları her zaman geçici bir hâlet-i ruhiyede alırız.
- Ancak hastalık dönemlerinde farkına varırız yalnız yaşamadığımızın, farklı bir hükümranlıktan gelen bir yaratığa bağlı olduğumuzun; dünyalarımız farklıdır onunla, bizden haberi bile yoktur ve bizi anlamasını sağlamak imkânsızdır; vücudumuzdan bahsediyorum.
- Diğer insanlara karşı sevgimiz onlar öldüğü için azalmaz, bizzat biz kendimiz ölmekte olduğumuz için azalır.
- Bizi mutlu eden insanlara müteşekkir olalım, nefslerimize çiçek açtıran bahçıvanlardır onlar.

Diğer nörotik yazarlar...

> Çocukluğumdan bugüne, diğer insanlara kıyasla hep değişiktim, onlar gibi göremedim, arzularımı tek bir kaynaktan besleyemedim. Ve... Ne görüyorsak, nasıl görünüyorsak, hepsi hayal içinde bir hayal.
>
> Edgar Alan Poe, *Hayal içinde bir Hayal*

> Al beni, ilacım ben
> Yut beni, halüsinojeniğinim senin.
>
> Salvador Dali

> Ölüm için duramadığımdan,
> o kibarca benim yerime durdu,
> arabada sadece ikimiz vardık,
> bir de sonsuzluk...
>
> Emily Dickinson

Sylvia Plath ve diğerlerinin bu eserler vasıtasıyla acıları dünyaya açmaları, nörozumuzu ifade edebilmenin ne büyük bir ihtiyaç olduğuna dikkatimizi çekiyor. Evet hepimiz, cesaret bulsak, çevremizdeki en yakın dama çıkıp, bu trajedimizi dünyaya haykıracağız. Varoluş, bir "kabuğundan çıkma" süreci ise ve bu süreci dikkatle incelersek; sanat, edebiyat, musiki, dans, mimari ve benzeri estetik arayışlar, "dama çıkamayan" insanların sembolik haykırışları olabilir. Aslında insanın yaptığı tüm anlamlı, anlamsız, olağan veya olağanüstü aktiviteler, değişik oranlarda nörozun da feryadıdır.[915]

Sembolik dışa vurum, çok önemli bir rahatlama vasıtasıdır. Ressam, farkına varmadan eserlerinde iç âlemini tasvir eder; şair, satırlar arasında hep söylemek isteyip de söyleyemediğini dünyaya fısıldar; komponist, hep özlemini çektiği ahengi namelere döker. Ve çok ilginçtir ki eğer bu icraatlar onun nefs katlarında tekâmülüne, ontolojik olarak daha ferah, daha anlamlı varoluş mertebelerine ulaşmasına sebep oluyorsa; o eserleri izleyen bizler de ferahlarız, bir manada kurtuluruz. Bizim de "akordumuz" düzelir, tevfik (*senkronizasyon*) hâlini yaşarız ve dünya renklenir, nurlanır. Ama bazen sanat veya edebiyat diye sunulan ne ise; bırakın bizi rahatlatmayı, tam tersine ümitsizliğin, çaresizliğin korkunç karanlığına da düşürebilir. Gariptir ki insan; anlamsızlık, ahenksizlik, harmoni değil de kakafoniden de haz aldığını, istifade ettiğini zannedebilir, bir mazoşistin acıdan zevk aldığı gibi. Burada olsa olsa paylaşılan bir yalnızlık, anlamsızlık ve sefalet vardır. Hâlbuki gerçek rahmani sanat veya edebiyat, acıyı paylaştırmakla yetinmez, insanın kalbini akort ederek kâinattaki asli, lâtif harmoniyi yaşatır; tevfik hâlini uyandırır. Fakat rasyonalite ile kalp arasındaki denge; kalp aleyhine bozulduğunda ve

[915] "*Existence*"; var olma, dışa çıkma manasına gelir. İfade anlamında kullanılan "*ex-pression*" ise basıncın dışa vurulmasıdır. Demek ki insanın derûnunda bir şeyler basınç hâlindedir ve bunlar zuhur ederlerse insan rahatlar.

rahmani ilham kapıları kapandığında, sanat, edebiyat, musiki, ne yazık ki, anti-estetik ve anti-ahenk ifade tarzlarna da dönüşebilir (*enantiodromi*!). Postmodern sanat ve edebiyata baktığımızda çoğu zaman, sanat adı altında saçmalığın (*absurdity*) doludizgin tezahürünü görürüz. Önemli olan satmaksa saçmalık da satar, hatta ne kadar çok saçmaysa bazen o kadar çok satar. Bu nedenle ne okuyorsak, dinliyorsak ve müşahede ediyorsak bu eserlerin değerleri, gönlümüzde uyandırdıkları güzel hâller ile orantılıdır. Ümit, güven, sükûnet, barış, sevgi, muhabbet, merhamet vb. hâlleri uyanıyorsa, bilin ki istifade ediyoruz. Eğer gerçek sanat beş duyu organımızla göremediğimiz eşya ve insanın hakikat sınırlarına bir yaklaşma çabasıysa, gönlü savaş alanına dönmüş biz garip nörotik insanlardan maalesef başka ne beklenir?

> "İnsanların bir kısmı da vardır ki; içlerinde daimî olarak savaş vardır, nefisleri ile akılları çarpışır durur. Bu insanlar, bir bedende yarı insan, yarı hayvan olarak ömür sürerler. Bu yüzdendir ki; bu kısımda bulunan insanların ahirleri (: sonları) yani hayvani ruhları, hayvanlıkları ruh âleminden gelen evvelleri (: önleri) yani tertemiz olan insani ruhları, insanlıkları gece gündüz savaşmaktadır."[916, 917]

Evet, "hasta gönlümde" biri daha var ve sürekli benimle savaşıyor, feryat ediyor; her düşünceme, duyguma, yaptığıma karışıyor... Peki, "ben" kimim Allah (cc) aşkına? Üzerine tefekkür ettiğimizde çok ürkütücü bir soru bu. Demek ki biz bilmesek de, "deliliğe" bu denli yakınız. "Ben" ve "içimdeki deli veya deliler", her an dama çıkıp feryat etmeye başlayabilirler.

> Çok sevdiğim ve takdir ettiğim bir meslektaş ağabeyim anlatmıştı... Kendisine yüksek rütbeli bir bürokrat tedaviye gelir, adamcağızın sorunu; bakanlarla, başbakanla toplantı hâlindeyken birdenbire masanın üstüne fırlayıp, *Halime'yi Samanlıkta Bastılar* türküsünü söyleme saplantısı ve kaygısıymış. Bu kaygı adamı gölgesi gibi izlerken, toplantılarda zorla kendine hâkim olur, kan ter içinde kalırmış...

Bürokrat başarılı bir tedaviden sonra bu takıntı ve saplantıdan kurtulup, zırhından çıkıp kendini başka şekillerde de ifade edebilmeyi başarmış. Peki, diyelim ki başarılı bir terapiden (veya manevi bir tekâmül terbiyesinden) geçtik ve artık "deli olan onlar, ben akıllıyım" demeye başladık. Yani gölgeler âlemi (alt bilinçdışı) ile içinde yaşadığımız bu bilinçli durum arasındaki farkı tefrik ettik. Bir manada kendimizi bulduk, meşum gölgelerimizden bir ölçüde kurtulduk. Bu tefrik durumu daha önce hissedemediğimiz birçok lâtif duygu ve hâlin de gönlümüzde uyanmasına sebep olur. Var oluşumuzun ağırlık merkezi akıldan gönüle doğru tekâmül ettiğinde, kişiyle beraber dünyası da değişir.

---

[916] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt IV, beyit 1531-1532, çev. Şefik Can, Ötüken Yayınları.

[917] Cennetmekân Şefik Can hocamız, *Cevâhir-i Mesneviyye*'nin 2. cildinin 581. sayfasında, aynı mevzuya temas eden Şirazlı Hâfız ve Fransız filozof Racine'den de alıntılar yapar. Hâfız şöyle ifade eder: "Bilmiyorum ki, benim bu hasta gönlümde biri mi var? Ben susuyorum, o içimde bulunan biri durmadan benimle savaşmakta ve feryat etmektedir..." Racine ise: "*Mon Dieu quelle guerre cruelle: je sent deux hommes en moi*.../Allah'ım, ne acımasızca bir savaş, içimde birbirleriyle savaşan iki insan olduğunu hissediyorum..." der.

Hâller bahsinde temas ettiğimiz birçok rahmani hâl, usulca belirginleşmeye başlar. Terapi öncesi acımasız, sert hatta gaddar gibi görünen kişi, hiç beklenmedik şekilde merhamet hâli izhar edebilir. Obsesif yapıdaki bir hastam bu durumu bana şöyle tasvir etmişti:

> Doktor Bey, bana bir şeyler olmaya başladı. Eskiden evde arı, sinek görsem dayanamazdım, gazete tomarını vurup öldürürdüm. Ama şimdi, onları camın üzerinden bir pamukla yakalayıp, dışarı salıyorum. Sokakta havlayan köpeklere pencereden elimde ne varsa fırlatırken, şimdi aşağıya inip onlara süt, ekmek veriyorum... Ama hepsinden önemlisi; insanlarla konuşurken, eski mağrur hâlim yerine, onlara yaklaşıp başımı öne eğip onların duygularını hissetmeye çalışıyorum...

Merhamet, tevazu, fedakârlık gibi hâllerin yanı sıra; müşahede, basiret, feraset gibi lâtif duygular da (farkındalık) günlük varoluş repertuvarına katılır. Hatta kişi, tevafuklar (anlamlı rastlantılar) yaşamaya başlar. Öngörüler, önseziler, telepatik rabıtalar belirir (Jung, "senkronizasyon" adını verir). Kişi kendini daha sakin, huzurlu, ümitli, güven içerisinde ve özgür hisseder (hürriyet hâli/*basic existential freedom*).

> Muzip bir arkadaşımın başka bir arkadaşı, psikoz yaşamaya başlar ve arkadaşım tarafından zorla ikna edilip Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'ne götürülür. İkisi de acilden kapalı servise girerler ve doktor gelir. "Hanginiz hastasınız?" diye sorduğunda, arkadaşım çaktırmadan gözleriyle gerçekten hasta olanı işaret eder. Fakat bu durumu çakan hasta da gözleriyle arkadaşımı gösterir. Bizimki "Vallahi ben hasta değilim, o hasta" dese de doktoru baştan inandıramaz ve saatler sonra durum anlaşılır. Sağlıklı olanın hastaneden nasıl çıktığını siz tahmin edin...

İlginçtir ki tüm bu değişiklikler aslında objektif bir gözlemde aynı dünyada tahakkuk ederken, kişi "Dünyam değişti" der, kim bilir belki de haklıdır!

Peki, bu şuurlanma, farkındalık, içgörüm hâlleri gerçekleştiğinde; nöroz süreci artık tamamen biter ve acı diner mi? Alt bilinçdışı temizliği kesinlikle bir rahatlamaya, varoluş serbestliğine, belirli bir süre için nörotik acıların dinmesine sebep olur ama nefs psikolojisine göre bu "balayı" döneminden sonra acılar tekrardan canlanır. Semptomlar belki değişir ama insan, terapinin hemen sonrasında yaşadığı rahatlamayı kaybeder. Çünkü alt bilinçdışı temizliği uzun hayat yolculuğunun sadece başlangıcıdır. "Aşağıdan" bizi bunaltan tesirler azaldığında, bu kez üstlerden gelen çağrılara daha açık bir hâle geliriz. İlham, rüya, sezgi kapıları açılınca yeniden bir yerinde duramama, kaynağı belirsiz bir sıkıntı başlar. İnsan sanki yeni doğumlara hamiledir ve "sancı" hisseder. Tabii ki bu durumda sancılı insanın ilişki kategorileri de çalkantı hâlindedir, çevre de bizdeki bu değişikliği fark eder ama çoğu zaman anlamlandıramaz.

Akıl artık o denli çer çöp üretip gönlü bulandırmasa da, kompleks çocuklarının çığlıkları aşağılarda kalsa da, yine de temel bir eksiklik hissederiz. Bu eksiklik; çağrılar bize ulaştıktan sonra o uzun hayat tünelinde ilerleyememenin bunaltısıdır. Sanki bir şeyler yarıda kalmış, yolculuk beklenmedik bir engelle karşılaşmıştır.

> Bir zamanlar yoğun meditasyon yapar ve Fransa'daki bir merkezden eğitim alırdım. Sonra bir şeylerin bu yolda eksik olduğunu idrak edip, ayrıldım. Benim ayrılmamı kabul etmek istemeyen merkezden Bodrum'a deneyimli bir arkadaşı gönderip, beni yola tekrar dönmem için ikna etmek istediler. Gelen kişi zeki, Budist akıl oyunlarını (*koan*) çok iyi bilen biriydi. Geceler boyu konuştuk ve sanki bir eskrim oyunundaymışız gibi birbirimize karşı hamleler yaptık. Onun amacı, bana İslam ve tasavvufun bir "doktrin" olduğunu kanıtlamak ve beni tekrardan -kendilerine göre- her türlü ikilem ve dikotomi ötesi olduğunu iddia ettikleri saf bilinç hâline ("hishiryo" bilincine) davet etmekti... Ve bu arkadaş bir gece bir rüya gördü. Rüyasında düz bir alanda yürürken, birden karşısına yeraltına inen bir merdiven çıkıyor ve aşağıya inerek yeraltında bir tünele giriyor. Karanlık içerisinde el yordamı ile yürürken, demir bir kapıyla karşılaşıyor ve kapıyı açamıyor. Eğilip anahtar deliğinden baktığında, kapının ardında gözleri kamaştırmayan, çok hoş bir ışık görüyor ama tüm gayretine rağmen kapıyı geçemiyor... Sabah bana bu rüyayı anlattığında allak bullak bir hâldeydi ve şu "anlamlı" sonuca vardı: "Senin beni yatırdığın oda tekin değil, orada kötü ruhlar var...!"

İşte bu aşamada, "demir kapı"nın eşiğine geldiğimizde, tasavvufun "kalp tasviyesi" diye tanımladığı "ikinci temizliğin" veya "ince ayar"ın devreye girmesi, "kapının" önünde yıllar boyu birikmiş çer çöpün, engellerin bertaraf edilmesi gerekir. Aksi takdirde tünelin yarısında kalır ve o kadar özlemini çektiğimiz huzura yine ulaşamayız.

Varoluşumuzu ve hayat sahnesini "yukarıdan" görüp gerekli düzeltmeleri yaparak, bizleri engelleyen gurur, şehvet, hırs, atalet, haset, kin, öfke, kaygı gibi yönlerimizden kısmen de olsa arınmak şüphesiz bir rahatlama getirdi. Fakat, eğer üst bilinçdışı ile temas edemiyorsak, kapının ardına geçemiyorsak, yani reca' (asli varoluş ümidi), itminan (asli varoluş güveni), sürur (asli varoluş neşesi), selam/sekîne (asli sükûnet ve barış hâlleri), merhamet/muhabbet (tüm varlığa yönelik asli sevgi) ve benzer lâtif hâlleri yeterince tadamıyorsak nörozumuz iyileşmiş sayılmaz. O kadar yol katedip, "tünele" girme riskini de göze aldıktan sonra, çok ciddi bir engele gelip takılırız. Ve bu sefer daha büyük bir acıyla karşılaşırız; "öteye" geçememenin, "felah"ı yaşayamamanın dayanılmaz acısı. "Demir kapı" herkesin varoluş yolculuğunda karşılaştığı hayati öneme haiz bir imtihandır. Ve kapının öbür yanına geçmek için bir manada "ölmek" gerekir. Bütün "biliyorum" dediklerimizi, bizi biz yaptığını sandığımız "aklımızı" kapının ardındaki o "ışık" uğruna feda etmek... Eğer yukarıdaki rüyayı gören arkadaşım, rüyasında o fedakârlığı yaparak "aklını" iki eli arasına alıp sunabilseydi belki de kapı aralanacak ve başka bir boyuta geçebilecekti. Aşağıda sizlere sunacağım bir başka rüya bu durumu çok anlamlı bir şekilde tasvir ediyor. Otuz yaşlarında genç bir hanım, kendisini engelleyen ve değiştiremediği hayat şartları esnasında şu mesajı aldı:

> Geniş bir ovada yürürken karşısına muhteşem, dev bir ağaç çıkar, sanki *Avatar* filmindeki anıt hayat ağaçlarından biri gibidir. Ağacın dibine geldiğinde toprağın altına kazılmış bir dehliz olduğunu öğrenir, orada yalnız başına bir gece geçirmesi gerektiğini de içten içe bilir. Fakat toprak zehirli olduğu için orada biriken gazların, burada kalanları öldür-

düğünü de bilir. Genç hanım buna rağmen, büyük bir teslimiyetle oraya kapanmayı göze alır ve içinden gelen bir ses ona, gaza rağmen "ölmeyeceksin" der. Bütün geceyi orada geçirdikten sonra sabah dehlizden çıkar. Dünya ile tekrardan temas ettiğinde çok garip bir hâl yaşar. Dünya yine aynı zorluklarla, acılarla doludur fakat kendisi dünya sahnesinin ortasında olmasına rağmen bir başka boyuttadır...

Evet doğru, okuduğunuz çözüm hiç beklenmedik bir şekilde geldi. Bizi alıp bir başka boyuta götürdüler; bildiğimiz tüm kurallar, olmazsa olmazlar, koşullanmalar bir anda altüst oldu. Varoluş sıçramasını tasvir eden ne muhteşem bir rüya... Hepimiz bazen hayatımızda değiştiremediğimiz acı ve zorluklarla karşılaşırız. Böyle insanlar terapiye geldiklerinde, biz terapistler de kendimizi son derece çaresiz ve yetersiz hissedebiliriz. Ve bir rüya bize hiç beklenmedik bir çözüm getirir; kördüğüm mucizevi bir şekilde çözülür. Sanki filmin kahramanı, içinde hapis kaldığı sanal âlemin sırrını çözer ve gerçek boyuta geçer...[918]

Gönlümüz ve kalbimiz üzerindeki o demir kapı açıldıktan sonra, karanlıktan (zulumat) çıkar ve o nurlu alana (hidayet) adım atarız. Burada tekâmül edebilmenin şartı ise, yolda ilerlerken düşünce ve davranışlarımızın gittikçe saflaşması gerekliliğidir. Evet, büyük temizlik bir ölçüde tamamlandı ama tasfiye (saflaştırma), yani ince ayar devam ediyor. Mesela, tünelin karanlık tarafında iken insanları eleştiriyor, arkalarından konuşuyor, dedikodu, gıybet yapıyorduk ama burada artık bırakın gıybeti, başkalarıyla paylaşmasak da, onlar hakkında kendi düşüncelerimizde bile olumlu düşünmeli ve kusur görmekte ısrar etmemeliyiz. Suizan (iki ihtimal arasından kötü olanı seçip onu, düşündüğümüz kişiye yakıştırmak) yerini artık hüsnüzana bırakmalı. 4 ilişki kategorisinde gittikçe saflaşan, letâfet kazanan bir insan modeli... Ve bu saflaşma sürecinde gittikçe daha da güzelleşen hâller; bizi şaşırtan, hayret ve hayranlığa düşüren yepyeni varoluş alanları... Daha önce hiç tatmadığımız tatlar, görmediğimiz renkler, işitmediğimiz sesler, almadığımız kokular... Ve en önemlisi; muhteşem bir özgürlük, bizi esir almış o karanlık boyuttan kurtulma, yeni doğmuş bir bebeğin gözleri ile dünyayı görme... Evet, tünelden çıktık ve tekrardan dünyanın yeşil ovalarında yürüyoruz ama bu "ben", artık başka bir "ben". Toprak altındaki o inisiasyon seromonisinde bir şeyler oldu, sanki öldük ve yeniden dirildik... Yükselen sabah güneşinde çok acayip bir şey daha fark ediyoruz; ardımıza dönüp baktığımızda "gölge"mizi göremiyoruz, bu boyutta artık "gölge" de yok, ürkütücü ama gerçek...

[918] Rüyayı gören genç hanım, günler boyu bu rüyanın tesiri altında kaldı ve çok rahatlatıcı hâller yaşadı. Felah (yarıp geçme), asli hürriyet (*basic existential freedom*), itminan (*basic existential trust*) ve reca' (*basic existential hope*) dünyaya bakışını değiştirdi.

Tekâmülün Zaruri Şartı, "Celâl"/"Cemâl" Dengesi

İnsan, "dikey" tekâmül açısından değerlendirildiğinde, "dinamik düalizm" kuvvesine sahip bir varlıktır. Yani insan için düalizm ya da artı ve eksiler beraberliği; mutlak ve statik değil, değişebilir ve izafi/rölatif bir yapıdır. İnsan fıtri yapısı itibarıyla artı ve eksiyi, mesela sevgi ve nefreti katalize edip birleştirebilir ve ikisinin birliğinden daha "yüksek" bir değere ulaşır.[919]

Alt bilinçdışı; düalizm ve dikotominin (ikiye bölünmüşlük) hüküm sürdüğü, kaotik gibi görünse de kendine göre bir tür "mantığı" olan bir âlem iken, yukarılara doğru tekâmül ettikçe, insan düalizm görüşünden gittikçe sıyrılır. Tasavvuf bu sürece "şaşılıktan kurtulma" der. Bu manada insan, serbest iradesini kullanarak düalizm sırrını çözebilen, sürekli birlik (tevhid) sentezi üretebilme yetkisine sahip, muhteşem bir varlıktır. Tasavvuf bize, varlığın temel yapı taşlarının ikili ve zıt bir yapıda olduğunu öğretir. Her şeyin her an yeniden var olup, bir sonraki an yok olduğu bu maddi evren (ve insanın maddi yapısı), aslında yok hükmündedir. Çünkü zaman içerisinde eriyip gider. Dün var olan bugün veya yarın artık yoktur. Cenâb-ı Allah kendini bu eriyip giden zıtlıkların ardına gizlemiş ve "Haydi gelin ve bu sırrı çözün!" mesajını vermiştir. İşte insanın sadece aklı değil, aklı ve kalbi birleştiğinde birbirine zıt gibi görünen sesler akort olur. Akıl gözü ile kalp gözü senkronize olur, şaşılık biter. Yani insanın kalbinde (Latince "cor" kalp demektir, *accord* kavramı ile ilişkilidir) artı ve eksi buluşur, sır çözülür, ahenk doğar, tevhid uyanır. Ve bu süreç duraklamaya tahammül edemez; "sentez" durursa dünya kararır, anlamsızlaşır; kalp daralır, sıkıntı başlar. İşte Kierkegaard'ın "ölüme gö-

[919] "Seven" ve "nefret eden" gölgelerimiz yukarıdan müşahede edildiğinde, sevmek ne? Nefret etmek ne? Neyi, niçin, nasıl seviyoruz ve neden nefret ediyoruz?

türen hastalık" diye tanımladığı illet, A. Camus'un "Veba"sı budur. Akıl bir ölçüye kadar dayanabilse de, kalbin parçalanmaya tahammülü yoktur. Artı ve eksi birleşmedikçe rahatlayamaz, huzur bulamaz.

Bu anlatılanlardan çıkardığımız sonuç; nefsin fıtri yapısı gereği, karşıtlıkları birleştirme kuvvesine sahip olduğudur (*creational potential of unifiying the opposites*). Şartlar uygun hâle getirilir, ilahî kurallara uyulursa; nasıl vücut bir yarayı kapatıp kemiği kaynatıyorsa, nefs de insanı tefrik, şüphe hastalığından kurtarır, insana tevhidi yaşatır.

Buraya kadar genel düalizm üzerine tefekkür ettik, ama bir de daha spesifik olan bir düalizm vardır ki, buna "dişil-eril prensipler düalizmi" denir. Burada dişil ve erilden kasıt sadece cinsellik değil, onun ötesinde kutuplaşmış bazı temel vasıflardır. Bu mevzuda özellikle Batı dünyasında en fazla bilinen örnek, Taoizmdeki yin/yang prensibidir. "Yin"; dişi, kabul edici, alıcı dünyayı tasvir ederken "Yang"; eril, yaratıcı prensibe tekabül eder. Yin ve yang ayrılmaz bir "ikilibirlik"tir (*dualunion*), sürekli hareket ve değişim hâlindedirler. (*bkz.* Resim 8: Yin&Yang) Yin, içinde kuvve (potansiyel) olarak yang'ı, yang da yin'i taşır. İkisi de bir yin bir yang olurlar. Bu, varoluşun temel dinamiğidir ve gökler ve yerler arasında ne varsa bu prensibe göre her an yok olur ve yeniden yaratılır. Güneş yükseldiğinde ay kaybolur, ilkbahar geldiğinde kış gider... Konfüçyüs'ün tabiriyle, tüm evren bir ırmak gibi gece gündüz akar. Var olmak demek, Tao'nun yasalarına karşı gelmeden ahenkli yaşamaktır. Taoizm, bu akışa kendini bırakmaya "wu wei" der. Manası, aksiyonsuzluk (*no action*) diye tercüme edilse bile, gerçekte akıntıya karşı yüzmek yerine kendini akıntıya bırakmak, yani "teslimiyet" demektir. Teslimiyet hâlinde de aksiyon vardır ama bu, yasalara karşı çıkmayan bir aksiyondur. Güneşi batmaktan alıkoyamazsın, ölüme karşı direnemezsin. Gemi rotasından ayrılmaz ama gemi içerisinde ileri geri, sağa sola hareket etme selâhiyetine sahipsin.

Taoizmin dişil/eril prensibi bize hemen C.G. Jung'un animus/anima mefhumunu hatırlatır. Her erkeğin (yang) derinliklerinde kuvve hâlinde bir dişi prensip ve her kadında da bir eril prensip yatar. Kitabın ön bölümlerinde gördüğümüz gibi dengeli bir varoluş için kuvve (potansiyel) hâlindeki bu güçlerin önce uyanmaları, sonra da gelişip bilince entegre olmaları gerekir. Ancak o zaman insan kemale (olgunluk) doğru ilerler. İlginçtir ki tasavvuf da bu prensibi benzer bir şekilde ama başka isimler altında açıklar. "Yang" Esma-ül Hüsna'nın celâl isimlerine, "yin" ise cemâl isimlerine tekabül eder. İsimler, evreni ve insanı oluşturan temel düalizm birimleridir ve her isim zıtı ile beraber var olur.[920]

[920] Sicim teorisi (*string theory*) kuantum fiziğinin revaçta olan ekollerinden biridir. Teori, tek boyutlu atomaltı parçacıkların titreşiminin maddi evreni oluşturduğunu savunur. Peki, ya bu sicimler çift yapıda iseler? Artı ve eksi, bir ikilibirlik (*dualunion*) oluşturuyorsa ve birinin titreşimi dalga fonksiyonunu, diğerininki ise parçacık fonksiyonunu belirliyorsa? O zaman Schrödinger'in belirsizlik teorisi tasavvufla buluşur! Nazar ile dalga fonksiyonu çöküyor ve kedi ya yaşıyor ya da ölüyorsa

Psikozlar

Yunanca "psike", nefs ve "ozis", normal dışı durum manalarından türeyen "psikoz" kavramı, insanı müşterek gerçeklikten koparan değişik kökenli bir dizi rahatsızlığı tanımlar. Hezeyani düşünceler veya sanrıların (*delusions*) yanı sıra; gerçekte olmayan şeyleri görme, tatma, koklama, dokunma, işitme, yani varsanılar (*halüsinasyon*) klinik tabloda belirgin olur. Psikoz alevlendiğinde kişilik değişir ve her türlü anormal davranış meydana çıkabilir.[921]

Psikoz "klinik tablosunu" meydana çıkarabilecek ana nedenler:

1. Psikiyatrik Rahatsızlıklar

- Şizofreniler
- Duygudurum rahatsızlıkları: Ağır depresyon ve çift kutuplu durumlarda (manik depresif) görülen geçici hezeyanlar
- Şizo-afektif (hem şizofreni hem de duygudurum semptomları bir arada) rahatsızlıklar
- Obsesif kompülsif rahatsızlıkların kötüleşme döneminde geçici olarak görülen psikotik tablolar

---

müşahede hâlinde kedi hep sağ kalır. Çünkü müşahede hâlinde biz, hem ölümü hem de yaşamı yukarıdan görürüz. Ne oldu? Boyut sıçradık, kuralları temelden değiştirdik. Bu haddimi aşarak yazdıklarım, bana rahmetli eski İstanbul Valisi, Psikiyatr Dr. Fahreddin Kerim Gökay'ın bir sözünü hatırlattı: "Tıp fakültesinden her şey çıkarmış, bazen de doktor!"

[921] Psikozlarda ilk teşhis çok önemlidir ve hastalık hikâyesinin (ferdî ve aile anamnezi) yanı sıra, ayrıntılı bir klinik muayene de yapmak gerekir. Klinik muayene için AMDP *Psikopatoloji Değerlendirme El Kitapçığı* çok faydalıdır, *bkz.* The AMDP-system: manual for the assessment and documentation of psychopathology, William Guy, Thomas A. Ban, *Arbeitsgemeinschaft für Methodik und Dokumentation in der Psychiatrie*, Springer Verlag, 1982.

- Travma sonrası görülebilen geçici ve kısa süreli psikoz benzeri durumlar (travma sonrası rahatsızlık/*post traumatic* disorder çerçevesinde)

2. Herkesin Başına Gelebilecek Normal Durumlar

- Uykuya dalmadan veya uyandıktan hemen sonra görülen "hayaller"
- Kayıp ve yas durumlarında kaybedilen kişi ile yaşanılan geçici varsanılar, diyaloglar, muhasebeler
- Ağır uyku kaybı durumları
- Duyusal yalıtım veya duyusal aşırı yüklenme durumları
- Aşırı kafein tüketimi

3. Somatik/bedensel hastalık durumları (Psiko-organik hastalıklar)

- Ağır kardiyo-vasküler/pülmonel (kalp/dolaşım/akciğer) hastalıklar çerçevesinde, hipoksi (oksijen azalması) veya tromboz/mikrotromboz (kan pıhtısının özellikle merkezî sinir sistemi damarlarını tıkaması) durumları
- Metabolik hastalıklar: şeker komaları (hipo ve hiper), akut böbrek yetmezliği/üremi, karaciğer yetmezliği/sarılık, elektrolit iniş çıkışları (natriyum, kaliyum, kalsiyum, magnezyum), porfiri
- Endokrin hastalıklar: tiroit, böbrek üstü bezleri, paratiroit, cinsellik hormonları düzensizlikleri (doğum sonrası sendromu)
- MSS (merkezî sinir sistemi) enfeksiyonları (menenjit, ansefalit vb.) veya AIDS, frengi, sıtma gibi genel enfeksiyon hastalıkları
- Kanser ve metastaz psödo-psikozları
- Beslenme yetersizlikleri, akut B12, B6, B1 vitaminleri azalması (aşırı vejetaryen ve özellikle makrobiyotik rejimler uygulayanlarda görülen, teşhisi çok zor psödo-psikozlar. Böyle bir rejim uygulayan bir arkadaşım, 100 km²lik alanda yetişen bitkiler ve meyvelerden besleniyorken -ki süt, yoğurt, peynir dahi yemezdi- ilk bakışta nedeni belirsiz bir psikotik durumla bana yönlendirildi. Hastalık hikâyesi (anamnez) ve hastanedeki nörolojik muayene sonucunda, akut B vitamini eksikliği teşhisi kondu ve son anda kurtarıldı.)
- Otoimmün hastalıklar
- Nörolojik gelişim ve dejenerasyon hastalıkları (Alzheimer, Parkinson, epilepsi/sara vb.)

4. Dış tesirler tarafından tetiklenen psikozlar

- MSS (merkezî sinir sistemi) travması sonrası tezahür eden psikozlar (*kommotio*/beyin sarsıntısı veya *kontüzyo*/beyin zedelenmesi)
- Uyaran (amfetaminler, kokain, ekstazi vb.), uyuşturucu (esrar, marihuana, eroin, koklanarak içe alınan maddeler, yani "tinercilik"/gammahidroksibütirik asit vb.) veya psikodelik madde kullanımında (LSD, psilosibin, meskalin vb.).
- Kronik alkol tüketimi sonrası, deliryum ve Korsakov durumları
- Tedavi amaçlı kullanılan bir dizi ilaç (normal terapötik dozlarda veya doz aşımında)

Psikozların Nörobiyolojik Temelleri

MSS'de (merkezî sinir sistemi) hücreler arası iletişimi sağlayan aminoasitlerin miktarındaki düşüş veya yükselişin bazı psikolojik/nefsani hastalıkları meydana çıkardığı kısmen de olsa ispat edilmiştir.[922]

Mesela depresyon bahsinde gördüğümüz gibi serotonin, noradrenalin gibi aminoasitlerin iki sinir hücresi arasında azalan oranı, depresyon ve anksiyete gibi rahatsızlıklara neden olur. Benzer şekilde 1970'lerden itibaren "*dopamin hipotezi*" diye bir teori ortaya atılmış ve aşırı dopamin aktivitesinin psikozlara neden olduğu savunulmuştur. Fenotiazin, butirofenon (haloperidol) gibi ilaçlar, antagonist bir şekilde dopamin reseptörlerine bağlanıp (D2 reseptörleri) dopamin seviyesini düşürerek, psikozların pozitif belirtilerini azaltmışlardır. Bu teoriyle ilgili ilginç bir belirti ise, şizofrenlerin bilincinde olmadan kendilerini tedavi etmek amacıyla aşırı sigara içmeleridir.[923]

Fakat son senelerde yapılan bazı araştırmalar, dopamin hipotezinin mutlak manada doğru olmadığını göstermiştir. Özellikle uzun süren (10 ila 30 yıl) hastalık durumlarında dopamin alıcıları (reseptörleri), %90 oranında bloke edilmiş olmalarına rağmen, semptomlarda bir düzelme izlenmez. Ayrıca "atipik antipsikotikler" diye adlandırılan, yeni nesil psikoz karşıtı ilaçlar (klozapin, kuetiapin), dopamin reseptörlerinden bağımsız olarak da etkilidirler. Bu durumda yeni araştırmalar gerekli olmuş ve değişik hipotezler devreye girmiştir. Özellikle fensiklidin (*angel dust*/melek tozu) ve ketamin (anastezik) gibi bazı maddelerin psikoz benzeri durumları tetiklemeleri, "*glutamat hipotezi*"ni öne çıkarmıştır. Bu durumda değişik aminoasitler devrede olabilir. Sonuç olarak bilim adamlarının, özellikle ilaç endüstrisinin kendi ilaçlarını pazarlayabilmek için bilimsellik adı altında öne sürdükleri kestirme sonuçlara itidal ve makul tenkit ile bakmaları gerekir.[924]

Psikozların Genetik Temelleri

Yapılan tüm araştırmalar, şizofreninin genetik temeller üzerine de oturduğunu göstermiştir. Birinci dereceden akrabalar arasında şizofreni yaşama riski %6,5 civarındadır (genel toplumda %1). Tek yumurta ikizlerinin %40'ı müşterek olarak şizofreni belirtileri

[922] Aminoasit: Proteinleri oluşturan alt birimler.

[923] Nitekim şizofrenlerin dış dünya ile temaslarının bir özelliği de, dışarıdan gelen uyaranları, özellikle önemsiz olanları filtre etmekte zorlanmalarıdır. Seçici dikkat, duyu organlarını denetleyip, önemli olana yoğunlaşabilmemiz için çok önemli bir özelliktir. İşte bu filtrasyon işini yüklenen nöronlar, beynin hipokampus bölgesinde bulunan "*kolinerjik nikotin*" alıcı nöronlardır. Ölüm sonrası yapılan araştırmalar, şizofrenlerde bu alıcı istemin azaldığını göstermiştir. Neticede şizofrenler, aşırı nikotin alarak bu sistemdeki azalmayı kompanse etmek isterler. Yani, sigara içtikçe dış dünyadan gelen uyaranları daha iyi filtre edip, gerçeklikle temaslarını düzeltmeye çalışırlar. Fakat maalesef bu olumlu nikotin tesiri kısa vadelidir, dolayısıyla çok çabuk bağımlılık oluşur ve sigara tüketimi devasa boyutlara ulaşabilir (günde 3-4-5 paket). Bu manada ilaçlar daha az zarar vererek daha tesirli olurlar.

[924] David Healy, *Pharmageddon*, University of California Press.

gösterebilir.[925] Bu duruma, tek bir gen değil de, birçok gen kombinasyonunun tesiri olduğu düşünülmektedir.[926]

Çift kutuplu/bipolar (manik/depresif) rahatsızlıklara baktığımızda, genel toplumda görülme oranları %0,5-1,5 iken, akrabalıklarda bu oran %5-10'lara çıkabilir. Tek yumurta ikizlerinin her ikisinde birden ise %40-70 arasındadır.[927]

Bu verilere rağmen yine de genel manada psikozların tezahüründe çevresel ve kültürel faktörleri unutmamak gerekir. İnsanın nefs yapısı ve müşahede edilen rahatsızlıkları, tek bir nedene bağlanılamayacak kadar karmaşıktır. Ve en önemlisi -rahatsızlık ne olursa olsun- doğuştan gelen, fıtri, sağlıklı bir özün mevcudiyetidir. İşte bu öze inanarak patolojilere yaklaşmak daha doğru olur.

Psikozların Batı Psikolojisine Göre Psikodinamik Nedenleri

Psikanaliz ve Psikozlar

Nörozları yorumlarken, yani Freud'a göre "id" yönü ile gerçeklik arasında sıkışıp kalmış egonun, ara çözüm olarak güdüleri bastırma savunma mekanizmasını kullandığını görmüştük. Süperego'nun ve içinde yaşadığımız gerçekliğin kabul edemeyeceği güdüsel uyaranlar, alt bilinçdışına geri itiliyordu. Bir başka ifadeyle "bilinçdışı ihtiyaçları" görmezden geliniyor, yok sayılıyordu. Freud'a göre benzer durum psikozlar için de geçerlidir; ama bu sefer yok sayılan bilinçdışı güdüleri değil, gerçekliğin kendisidir. Yine kendini güdülere karşı savunma durumunda hisseden ego/ben, bu kez başka bir yoldan gider ve ara çözüm bulmak için gerçekliği kendi amaçları uğruna değiştirir. Mesela, nasıl nörozlarda güdüleri kabul edilir hâle getirmek için letâfet kazandırma (*sublimation*) devreye giriyorsa, psikozlarda da gerçeklik yeniden "yaratılır."

Aslında "delirmek ve sanat", üzerine tefekkür edebileceğimiz çok ilginç bir mevzu. Yeni semboller, hiç kimsenin aklına gelmeyen fikirler yaşayıp bunları pratiğe uygulamak nasıl bir nefs hâlidir? Bu anlamda sanat terapisi psikozları nasıl etkileyebilir? Louis Wain'in gerçekliğinin nasıl değiştiğini, sizlere psikoz sırasında kendi çizdiği resimler vasıtasıyla sunuyorum. (*bkz.* Resim 22: Louis Wain'in Resimleri I) 1. resim gerçekliğin psikoz öncesi hâlini tasvir ederken, ikinci resimden itibaren artan psikoz oranlarında "kedi"nin aldığı hâlleri görüyoruz.

Gerçekliği bu hâle getirmek için veya müşterek gerçekliği öznel olarak farklı yaşayabilmek için; merkezî sinir sisteminde gerçeklik bilinci oluşturan merkezlerin, duyular vasıtasıyla gelen verilere göre değil de, otonom olarak kendi başlarına öznel bir gerçeklik

[925] M.C. O'Donovan, N.M. Williams, M.J. Owen, "Recent Advances in the Genetics of Schizophrenia", *Human Molecular Genetics*, 2003, 12 (2): 125-133.

[926] M.M. Picchioni, R.M. Murray, "Schizophrenia", *British Medical Journal*, 2007, 335 (7610): 91-5.

[927] N. Craddock, M.C. O'Donovan, M.J. Owen, "The Genetics of Schizophrenia and Bipolar Disorder: Dissecting Psychosis", *Journal of Medical Genetics*, 2005, 42: 193-204.

simüle ediyor olmaları gerekir. Burada hafıza depoları ve hayal kurma kabiliyeti devreye girer ve varsanılar (görsel, işitsel hallüsinasyonlar) vasıtasıyla yeni bir gerçeklik resmedilir. Ama ne olursa olsun psikotiğin bir ayağı hep sınırın öte yanında, yani gerçekliktedir. Mesela Louis Wain'e son çizdiği resmi gösterip "Aman ne güzel kedi çizmişsin" deseydik, paletini kafamıza indirebilirdi.[928] (*bkz.* Resim 23: Louis Wain'in Resimleri II)

Freud'un psikoz teorisini libido veya nefs psikolojisine göre himmet dağılımı açısından değerlendirirsek şu sonuçlara varırız: Psikotik insan fıtri yapısı itibarıyla, id'in herhangi bir şekilde yoğun baskısını hissettiğinde, himmetini dış dünyadan çeker ve egosuna yönlendirir. "İnsanın ilgi dolu dikkati" diye de tanımlayabileceğimiz "himmet"i bir ışık hüzmesi gibi hayal edersek, bu ışık artık çevreyi daha az aydınlatırken ego, tiyatro sahnesindeki başaktör gibi daha fazla ışık alır. Bu sürece Freud, birincil narsisizm der. Fakat bildiğimiz gibi ego/ben aslında id'in istekleri ile savaş hâlindedir. Himmet, bu iç savaşa ve yaralı egoya yönlendirilince denge bozulur; aslında içe ve dışa yönelik himmet miktarları arasında belirli bir denge olması gerekirken bu denge iç himmet lehine bozulunca, dünya "alacakaranlık" hâle dönüşür (*derealizasyon*). Ve bu aşamada id'in saldırılarından usanan ego; kabul edemediklerini bilinçdışına bastırmak yerine, yeniden oluşturduğu sanal, hezeyani (psikotik) dış dünyaya yansıtır. Bir manada geçici olarak da olsa kendini aklar... Ama tıpkı nörozlarda olduğu gibi temel karmaşa yok olmaz, semptom hâline dönüşür. Bilindiği gibi psikotiklerin dünyası günlük güneşlik değil, bir dizi acı, kaygı ve öfkeyle doludur. Egonun tümcelliğini ayakta tutan ve müşterek dış gerçeklik dağıldığında ve öznel bir nitelik kazandığında ego da dağılır. Neticede sadece yansıtılan karmaşa değil, tüm gerçeklik tahrif olur.

C.G. Jung ve Psikozlar

C.G. Jung psikozları, kişiliğin ileri safhada bir çözülmesi olarak görür. Bu durum, bilinçdışındaki (alt-) komplekslerin yoğun aktivitesinden kaynaklanır. Nörozlarda, kompleksler yine kişiliğin kontrolü altında iken, psikoz durumunda kompleksler otonom, yani bağımsız hâle gelir ve kendi dünyasını oluşturur. Daha amiyane bir dil ile ifade edersek "her kafadan bir ses çıkar" ve kişi merkezî, bütünsel benliği ile bu sesleri artık kontrol edemez hâle gelir. "Öğretmeni" dinlemeyen sınıf kaotik hâle gelir, bilinçdışı ile bilinç arasındaki yarı geçirgen sınır daha da geçirgen olur, zihinsel seviye alçalır.[929]

Psikoz hâline daha dikkatlice baktığımızda; psikotik dünyayı oluşturan materyallerin sadece ferdî hafıza ve hayallerden kaynaklanmadığını, ayrıca kolektif bilinçdışının izlerini de taşıdıklarını görürüz.[930]

[928] E. Bleuler, bu duruma "çift defter tutma" der. Hasta istediği kadar psikotik olsun, bir gerçeklik adacığı o psikoz denizinde hep yüzer. Bu "adacık"ta onunla buluşmak bizlere çok güzel terapi imkânları sunabilir.

[929] *Abaissement du niveau mental*, Pierre Janet.

[930] C.G. Jung, *GW*, Walter Verlag, 1988, cilt 17, s. 138; 1989, cilt 9/I, s. 167, 171; 1981, cilt 18/1, s. 381.

Arketipler; kitabın önceki bölümlerinde temas ettiğimiz gibi, efsaneler, masallar, rüyalar ve psikozlarda belirgin olurlar. İnsanlığın geçirdiği zor durumlarda ise olumlu veya olumsuz açıdan topluma tesir ederler (mesela "Arap Baharı" veya "Ergenekon hezeyanı"). Jung'a göre derûnumuzda kuvve olarak taşıdığımız arketipsel zenginlik, herhangi bir şekilde zarar görürse -tıpkı bedende bir organ hastalandığında tüm bedenin de hastalanması gibi- nörozlar veya psikozlar zuhur edebilir. Bu bağlamda psikozun zuhuru, kişinin psikoz öncesi rüyalarında çok çarpıcı arketipsel imgeler sunabilir. Sanki bilinçdışı, üzerimize gelecek felaketten önce bizleri uyarır, daha derinlerde cereyan eden karmaşaya dikkatimizi çeker.[931]

Jung, bu sürece örnek olarak Fransız yazar Gerard de Nerval'in *Aurelia* isimli romanını verir. Romanda yazar, anima'sını (Aurelia) ve bir türlü zincirlerinden kurtulamayan, kanatlanıp uçamayan benliğini tasvir eder.[932]

Gerçek Aurelia, yani Nerval'in üstüne kendi anima'sını yansıttığı genç kız ölünce, Nerval de psikoza girer ve intihar eder.

[931] *a.g.e.*, cilt 18/II, s. 518.
[932] *a.g.e.*, cilt 18/II, s. 839.

Nefs Psikolojisi ve Psikozlar

C.G. Jung'un görüşlerinden hareket ederek psikozların psikodinamik açıdan zuhurunun, alt bilinçdışının ve toplumsal bilinçdışının bilinç sınırlarını aşıp, egonun savunma mekanizmalarını yıkması neticesinde oluştuğunu gördük. Bilinçdışının daha derin tabakaları da devreye girip "mahzenlerden" mitolojik temalar da çıkarsa, psikoz biraz daha "renk" kazanır. Kahraman, Kurtarıcı, Büyücü, Cani, Cadı ve benzeri arketiplerin kolektif bilinçdışında belirginleşmeleri, özellikle şizofren psikozlarda sıkça görülen bir durumdur. Ama Jung dâhil modern psikolojinin göz ardı ettiği bir de üst bilinçdışı var. Üst bilinçdışı veya âlem-i misal de bazen, değişik nedenlerle sınırları aşıp insan nefsi üzerinde tesirini gösterebilir. Ya günümüz manevi arayışlarında olduğu gibi, biz zorladığımız için sınırlar geçirgen bir hâle gelir ya da meczuplarda olduğu gibi doğuştan bir fıtri yatkınlık mevzubahis olabilir. Bu durumda kişi, yine psikotik semptomlara benzer durumlar gösterebilir ama arada çok büyük bir fark vardır. Biz bu farka nefs psikolojisi açısından alt/üst yanılgısı (*up/down fallacy*) diyoruz.[933, 934]

[933] Ken Wilber bu durumu, "*pre/trans fallacy*/önce ve sonra yanılgısı" diye tanımlar. Wilber bu karmaşayı rasyonalite/akıl açısından değerlendirir. Ona göre, rasyonel öncesi (*pre-rational*) ve rasyonel ötesi durumlar (*trans-rational*) birbirleriyle karıştırılır. Mesela Freudyen yönelimli bir terapist, yaşanan bazı manevi hâlleri, regresyon/gerileme olarak değerlendirebilir (çocuksu okyanus hâlleri/*infantile oceanic states*). Tevhid, vecd, yakîn, selam, sekîne, rıza gibi hâller; hayatın ilk yıllarında anne ile yaşanan ikilibirliğe (*dualunion*) bağlanır ve aşılması gereken ilkel durumlara indirgenir. Yani doğum kanalında olan "bebek" ya geri itilir ya da ilaçlar vasıtasıyla sersemleştirilir. Wilber'a göre C.G. Jung da, rasyonel öncesi durumların toplumsal bilinçdışı kaynaklı olduğuna inanarak kısmen yanılgıya düşer. Wilber'e göre bu tutum da yanlıştır. Peki, kendi görüşü nedir? Wilber, Mahayana Budizmininden ve Advaita Vedanta'dan (Hinduizmin bir kolu) etkilenerek evreni bir morfogenetik alanlar kuvveleri toplamı (*morphogenetic field of potentials*) olarak görür. Moleküler biyolojide morfogenetik alan şu manaya gelir (*bkz.* Rupert Sheldrake'in eserleri.): Belirli bir alan içinde bulunan hücreler, dış bir tesir ile aynı fonksiyonu ifa eder hâle gelirler. Mesela kalp bölgesinde bulunan hücreler, -orada- bulundukları için kalp kası hücreleri olurlar. Ama aynı hücre, böbrek -alanına- göçerse, böbrek hücresi olur. Wilber'e göre bu teoriyi, evrensel boyuta yükseltip evreni bir vücut gibi hayal edersek, evren için de uygulayabiliriz. Bu durumda "gerçeklik" diye tanımlanan her ne ise, boşluğun şekillerle düalist olmayan bir hâlde birleşmesidir (*nondual union of emptiness and form*). Jean Gebser'in yaklaşımında olduğu gibi, Wilber'e göre de evren her türlü maddi mümkünatın doğumuna izin veren bir yuva gibidir (*great chain or nest*).

[934] Jean Gebser, *The Ever-Present Origin* Ohio University Press, 1985. Jean Gebser (1905-1973), insan bilinci üzerine araştırmalar yapmış; filozof, dil uzmanı ve şairdir. Gebser'e göre insan bilinci tarih boyunca hep

Alt/Üst Yanılgısı

Nasıl alt bilinçdışı, sınırlar geçirgen hâle geldiğinde ego ve bilinç alanını etkiliyorsa, üst bilinçdışı veya âlem-i misal de değişik oranlarda bilince tesir eder. Rahmani feyzler/taşmalar (fûyuzât-ı rahmani), ilhamlar (ilhâmât-ı Rabbani), rüyalar ve anlamlı rastlantılar (tevafuk) vasıtasıyla üst bilinçdışı bizlerle sürekli irtibat hâlindedir. "Yayın" gece gündüz hiç durmaz, yeter ki gönül anteni o "yöne" çevrilsin ve temiz tutulsun. Bu manada dünya, eğer kalp gözüyle görülürse, çok anlamlı bir hâle gelir. *Matrix*'in sanal gerçekliği, gerçek hakikate dönüşür.

Demek ki insan; bir ayağı alt bilinçdışında, diğeri üst bilinçdışında ama kafası ikisi arasındaki "nötral" alanda (*no mans land!*) yaşayan bir varlıktır. Serbest iradesini kullanıp ne tarafa eğilirse, farkına varmadan o tarafın tesiri altına girer. Tüm düalizmlerin anası, bu varoluş dikotomisidir (ikiye bölünmüşlük). Âlem-i misal, bildiğimiz zamanın ve mekânın ötesinde bir alandır. Bu sebeple kendine has bir mantığı, duyu/duyguları ve çizgisel olmayan bir zamanı vardır. Çizgisel zaman; dünden bugüne, bugünden yarına zaman akışı içinde yaşadığımız boyutların mefhumudur, ama hepimizin bildiği gibi rüya bilincinde bu mefhum kaybolur; zaman tersine de akabilir veya zaman içerisinde ileriye veya geriye doğru sıçramalar yapabiliriz. Âlem-i misal, içinde yaşadığımız ve mutlak gerçeklik diye tanımladığımız bu gerçeklikten daha gerçektir. Ve insan, bu iki bilinçdışı alanının da çekimi altındadır. Bu çekime tasavvufta "cazibe" denir. İlginçtir ki bu nereden geldiği belli olmayan uyaranların mesajları ulaştığında bilinç -özellikle de deneyimsiz bilinç- ayrım yapamaz ve alt/üst yanılgısına düşer. Bu yanılgının en bariz örneğini C.G. Jung'un alt bilinçdışı seyahatlerinde gördük. "Can" bodrum katların derinliklerinde aranırsa, "Can" maskesi takmış bir sürü "mübarek" karşımıza çıkıp bizi yolumuzdan çevirmeye çalışır. Birçok Yeni Çağ psödo-manevi arayışı, rehbersiz, tek başına yapılan ve ilk bakışta rahmani gibi görünen yolculuklar, "astral" seyahatler, şifacılar vs. biz farkına varmadan bizi Abraxas efendinin kucağına düşürür. Evet, "mesaj" yıldızlardan da gelebilir, toprak altından da... Tamamen yeni ve alışılmamış bir deneyim olduğundan, eğer "kılavuz" yoksa mesajın kökeni tefrik edilemez, şifre çözülemez ve yükseliyorum derken düşüş başlar.

---

benzer evrelerden geçmiştir. *The Ever Present Origin* adlı kitabında Gebser, neredeyse her insani faaliyet alanında (şiir, musiki, resim/heykel sanatları, mimari, felsefe, fizik ve maneviyat vb.) bir çıkış/tezahür (*efficiency*) ve bir düşüş/nüzul görmüştür. Buradan yola çıkan Gebser, insan bilincini bir geçiş döneminde görür ve bu geçişin doruk noktaları ona göre bilinç mutasyonlarıdır. İnsan bilinci bu manada; arkaik, sihir, efsane, akıl ve entegral/tümcel safhalardan oluşur. Jean Gebser'in eserinde olduğu gibi, bu büyük zincir (veya "yuva") her zaman mevcuttur ama görece olarak bu materyal manifestasyon ile ortaya çıkar. Ken Wilber'e göre "'Büyük Yuva' sadece potansiyellerin bir büyük morfojenik alanıdır..." Wilber, Mahayana Budizmi ve Advaita Vedanta ile uyum içerisinde gerçekliğin, nihai olarak boşluk ile form'un düal olmayan bir birleşimi olduğuna ve form'un fitri olarak zaman içerisinde gelişmek durumunda olduğuna inanır. Aslında tüm bu anlatılanlar bize hiç de yabancı değil. İbn Arabi hazretlerinin "ayân-ı sâbite" (sabit asıllar) mefhumu; kitabın önceki bölümlerinde gördüğümüz gibi, bu durumu tasavvuf açısından açıklar. Her türlü mümkünat (olabilecek her şey) ilahî tasarımda planlanmış ve "kuşun yuvaya girdiğinde" tecelli edecek şekilde ayarlanmıştır.

Biz nefsbilimciler (psikolog ve psikiyatrlar) için de bu tefrik (ayrım) çok önemlidir, üst âlemimizden gelen ve olgunlaşma (tekâmül) için zaruri olan yaşantıları, duyu/duyguları ve rüyaları, hastalık/patoloji diye yorumlamak; insanın bir kanadını kesmekle eş anlamlıdır. Özellikle ulu orta kullandığımız bazı ilaçlar (nöroleptikler, antidepresifler) ve elektroşok tedavileri, mesajları duyulamaz, hissedilemez bir hâle getirir, kapı kapanır.[935]

Bu yanılgıyı aşmanın yolu ise hâl psikolojisini anlamaktan geçer. Alt bilinçdışından yükselen hezeyanlar ve bunlardan kaynaklanan duygular/hâller ile üst bilinçdışı kaynaklı rahmani hâllerin arasındaki farkı tefrik etmek, tüm tedavi yaklaşımını değiştirebilir. Bu mevzuya terapi bölümünde etraflıca temas edeceğim için şimdilik daha fazla üstünde durmuyorum.

Deli/Veli Farkı veya Meczupluk

Derviş olan kişiler deli olagan olur,
Aşk nedir bilmeyenler ana gülegen olur,
Gülme sakın ana eyi değildir sana,
Kişi neye gülerse başa gelegen olur,
Derviş Yunus sen dahi incitme dervişleri,
Dervişlerin duası kabul olagan olur[936]

Bilinçdışı sınırlarının geçirgenliği tek yönlü değildir, nasıl alt bilinçdışı sınırları artık korunamadığında psikozlar tezahür ediyorsa, bazı insanlar da fıtri (yaradılıştan gelen) bir üst bilinçdışı tesiri yaşarlar. Bunlar her medeniyette mevcut olan çok özel insanlardır. Mesela, Orta Asya Türk kültüründe Şaman olunmaz, Şaman doğulur. Ve vakti geldiğinde psikoz benzeri bir kriz patlar, ancak bu kriz aşılırsa Şamanlık eğitimi başlar. *Don Juan'ın Öğretileri* kitabından bildiğimiz gibi Kuzey ve Güney Amerika'da da benzer durumlar vardır. Genelde bu insanlar ergenlik veya gençlik döneminde bir varoluş krizi yaşadıktan sonra, bazı özel yetenekleri ile yaşamayı öğrenmişler ve diğer insanlara da faydalı olmuşlardır. Bizim Anadolu medeniyetimizde ve tasavvuf camiasında geçmişte ve hâlen yaşayan birçok meczup vardır. Öncelikle bilmemiz gereken, cezbe (yukarıya doğru çekim) ve cinnet'in (aşağıya doğru çekim) ayrı mefhumlar olduğudur. Meczup "deli" değildir ve değişik oranlarda yakîn kesbedip "veli" (Allah [cc] dostu) olabilir. Fakat ne yazık ki modern psikoloji meczup diye bir kavram bilmez, çünkü nefs yapısına vâkıf değildir. Bir meczuba nöroleptik (psikozlarda kullanılan ilaçlar) vermek, muhteşem bir dağ gölüne moloz dökmekle eş anlamlıdır; etrafındaki dağları, ormanları kusursuzca yansıtan o berrak su, bir anda bulanır, yansıtmaz olur. Cezbe derecelerine göre sınıflandırıldıklarında (çevrele-

[935] Tekrar etmekte fayda görüyorum, bendeniz de gerektiğinde ilaç yazıyor ve duruma göre çok faydasını görüyorum. Burada anlatmak istediğim hassas bir gözlem yapmadan, tam değerlendirmeden "teşhis" koyup, isabetsiz bir tedavi yapmak. Mesela, çift kutuplu bir mizaç rahatsızlığında (manik depresif sendrom), ağır hezeyani depresyonlarda, çevreyi ve kendini tehlikeye sokan şizofrenilerde, paranoyada ilaç yazmamak sorumsuzluktur. Ama her psikoz gibi görünen de psikoz olmayabilir. Semptomlar belki de yeni bir "doğum"un habercisidir.

[936] Yunus Emre hazretleri.

rindeki insanlar ne kadar onların sırrını anlayabilmişse!) mecâzib (meczuplar), mechuz (kendinden alınmış), meslûb (akıldan soyulmuş), mactûh (bunak), mağlup (yenilmiş), vâlih (çılgın), behlûl (saf), divane, âşık ve mecnun diye tanımlanırlar.

Tasavvuf yolunda, bir Mürşid-i Kâmil'in irşadından geçmeden cezbeye mazhar olanlar, ya dönem dönem ya da sürekli cezbe hâlini yaşayabilirler. Tasavvuf yoluna girip bu yolun çilesini çekerken cezbe hâlini yaşayanlara "sâlik meczup", yaşadıkları bir cezbe hâlinin ardından tasavvuf yoluna girenlere ise "meczup sâlik" denilebilir. Mürşid-i Kâmil, tabiri mazur görün, "ayarı bozulmuş" cezbe hâllerini, verdiği derslerle tekrardan düzene koyar.

Ebû Nasr Serrâc Tûsi'nin *el-Lüma'* kitabından faydalanarak sâlik ve meczup tanımı yaparsak sâlik, seyr-i sülûk'a (bir tarikatta Mürşid'in irşat sistemi altında yapılan yolculuğa) girmiş; riyâzât, mücahede ve muamele ile nefsini arıtıp, yüceltmeye ve müşahedeye ermeye çalışan kimse demektir. Meczup ise, Hakk'ın tecellileri (belirginleşmeleri) kendisine seyr-i sülûk'suz olarak zuhur eden kimsedir. Evvela aşk ateşi kalbini yakar ve karşı konulmaz bir şekilde kendini Hakk'a doğru çekilmiş, cezbedilmiş hisseder.[937]

Vecd ve cezbe birbirlerine yakın anlamlıdır. Vecd'de kulun gayretinin de payı vardır; cezbe ise daha güçlü bir çekimdir ve tamamen Allah (cc) vergisidir. Yine Ankaravî hazretlerinin *Fakirler Yolu* kitabında zikredilen iki benzer hâl ise ataş ve şirb'dir. Herevî, bu eseri zikrederek ataş'ı üç dereceye ayırmış; birincisi talibin (talep eden) tasavvufi eğitimde kendine yol gösterecek bir işarete, şahide olan (mürşide) susuzluğudur, hararetle böyle bir insan veya işaret arar. İkincisi; bir yola girdikten sonra sâlikin, sülûkun sona erip maksuduna ulaşacağı hâle olan iştiyakıdır (içinde hapsolduğumuz o sabun köpüğünün patlaması). Bu durum telvîn hâlinden (hâlden hâle, renkten renge girme) kurtulup temkin hâline varmaktır. Üçüncüsü ise, hâlâ var olan perdelerin kalkmasına duyulan istektir.[938]

Sâlikten farklı olarak meczup, Rabbine hissettiği yoğun iştiyak sebebiyle önce "Zât'ı" müşahede eder, sonra da kabiliyetine göre kendisine bir takım sırlar keşfolunur. Ardından, sıfat-ı ilahîyye ve esmâ sırları açılır. Bu manada derviş sâlikin en son geldiği noktaya, meczup baştan gelmektedir (sâlik önce esmâ ile başlar). Mürşidi olmayan meczubun sülûku mahv ve fena ile, sâlikin sülûku ise sahv ve beka ile sona erer.

İbn Haldun, meczupların bir bakıma delilere benzedikleri hâlde, velayet makamında bulunduklarını ve sıddıkların hâllerine sahip olduklarını belirttikten sonra fıkıh âlimlerinin onların veliliğini kabul etmediğini, ancak bunun yanlış bir hüküm olduğunu, zira ibadetin veliliğin mutlak şartı olmadığını, Allah'ın veliliği dilediğine lütfettiğini söyler. Ona göre meczuplar, şerî hükümlere tam anlamıyla uygun olmasa da ibadet ederler. Doğuştan saftırlar, kendilerine göre iyi işlerin yapılmasını teşvik eder, kötü işleri engeller, hiçbir kayıt altında bulunmadıklarından bazen gaybdan haber verirler.[939]

---

[937] Ebû Nasr Serrâc Tûsi, *el-Luma*, Altınoluk, 1996, s. 492.

[938] Hace Abdullah el-Ensârî el-Herevî, *Tasavvufta Yüz Basamak - Menâzilü's Sâirîn*, Emin Yayınları, 2009, s. 247.

[939] İbn Haldun, *Mukaddime*, Tunus, 1984, s. 153.

Hücvîrî de, meczupların kulluk görevlerini yerine getirmekten azat edildiklerini ileri sürer.[940]

Takıyyüddin İbn Teymiyye de güçlü bir sevgi ve zikir sebebiyle içine aşk ateşi düştüğü için aklı başından giden kişinin söz ve hâllerinde mazur olduğunu, bu durumda iken söylediği sözler ve davranışları sebebiyle kınanamayacağını, Allah'ın meczuplara akıl ve hâl verdiğini, sonra akıllarını başlarından alıp onları cezbe hâlinde bıraktığını, dinin emir ve yasaklarına uymaktan da muaf tuttuğunu söyler.[941]

Meczupları; hakiki meczuplar, bunlara benzemeye çalışanlar ve meczupluk taslayanlar diye üçe ayıran Abdurrahman-ı Câmî, hakiki meczupların Hakk'a erdikten sonra bir daha geriye dönüp insanlara rehberlik yapamadıklarını, kendilerinden geçmiş ve fâni olmuş bir şekilde yaşadıklarını; meczup olmayan, fakat samimi olarak meczuplara benzemeye çabalayanların bazen Hakk'tan gelen nurlar ve rayihalar sebebiyle kendilerinden geçip meczuplar gibi hareket ettiklerini, ancak nur ve koku kesildiğinden karanlıkta nefisleriyle baş başa kaldıklarını; meczupluk taslayanların ise dinin emir ve yasaklarına uymamak için cezbe hâlinde göründüklerini, Hakk'ın iradesiyle hareket ettikleri için sorumlu olmadıklarını ileri sürdüklerini ve bunların zındık olduğunu söyler.[942] Bunlarla meczup arasındaki fark, tabiî şekilde titreyen elle, bilinçli olarak titretilen ele benzetilmiştir. Serrâc da bu tür meczupluğu bir sapkınlık olarak görür.[943]

Biz nefsbilimciler açısından önemli olan, meczupluk ve psikoz arasındaki ayrımın nasıl yapılabileceğidir. Yani, cazibe (üst bilinçdışı çekimi) ile cinnet (alt bilinçdışı tesiri) arasındaki farkın ayrımıdır. Kişisel tecrübelerime dayanarak şöyle bir sıralama yapabiliriz:

- Meczubun düşünce yapısı, şizofrenilerde görüldüğü gibi kaotik ve dağılmış bir hâlde değildir. Bizlere anlaması zor gelse bile, kendi özel mantığı vardır.
- Duygusal açıdan zaman zaman patlamalar olsa bile, eğer araştırılırsa bunun geçerli bir nedeni bulunur.
- Mecâzib, dış görünüşü ile çevreyi şoke edebilecek bir tavır takınsa da bu davranış ne beden hijyenini ihmal için ne de gösteriş için yapılır. "Onların" dünyalarında bize önemli gibi görünen bazı kurallar geçersizdir.
- Uzun bir süre izlendiğinde mecâzib, gerek ders amaçlı gerekse hikmeti bize malum olmayan kerametler gösterebilir. Çevre üzerine koruyucu ve uyarıcı tasarrufları vardır. "Belasavar" olabilirler.
- Yaşanan vizyonlar, durugörüler, önseziler, halüsinasyon benzeri durumlar genelde ego-sintonik (ego/ben ile uyumlu) ve kaygısızdır.

[940] Hücvîrî, *Keşfü'l-mahcûb*, s. 331.

[941] İbn Teymiyye, *Mecmu'atü'l-fetâva*, s. 431.

[942] Nuruddin Abdurrahman-ı Câmî, *Nefehât'il-Uns*, Tahran İntiaşrat-i İttilaat, h.ş. (Hicri Şemsi), 1370.

[943] Ebû Nasr Serrâc Tûsi, *a.g.e.*, s. 264, 420, 525, 528.

- Mecâzib hayatını idame ettirmekte zorlanmaz, kimseye aşırı bağımlı değildir, kendi için talep etmez, verilirse alır.
- Hayret, hayranlık, aşk, heybet, üns gibi hâl bahsinde tanımladığımız bazı özel hâller, onlarda daha fazla görülür ve psikozlardakine göre daha sabittir.

Yukarıda sıraladığım belirtilerden yola çıkarak, eğer herhangi bir nedenle teşhis koymamız gerekirse, mecâzib ile psikotikler arasındaki ayırıcı teşhisi koyabilmemiz gerekir. Zorlanabileceğimiz vakalar, daha ziyade psikospritüel krizler ve mecâzib hâlleri arasında olabilir.[944]

Bu arada belirtmekte fayda var. Cazibe ve aşkta erkek-kadın ayrımı olmaz, kadın evliya ve mecâzib de vardır. Tasavvuf tarihinin belki de en hayret verici misali, Rabia-tül Adeviyye hazretleridir.[945]

Tanışma şerefine nail olduğum ve bana dostlarım tarafından nakledilen yakın tarihin veli ve meczup şahsiyetlerine kısaca temas edersek...

Bodrumlu Âdem oğlu Osman Ağabey: *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabında nasıl karşılaştığımızı teferruatı ile anlattığım için burada tekrarlamıyorum. Gereğinde keramet gösteren, muhteşem hâller yaşayan ve bu hâllerin farkında olan, fakat bunlara rağmen hayatını normal bir şekilde idame ettiren bir Allah (cc) dostuydu. Gözlerinden aşk akardı, sözleri sırlıydı. Ondan ne ders aldın derseniz, aklıma son nefesine kadar usanmadan tekrarladığı şu cümle geliyor: Her şey güzel... Âşık şair Halil Efendi... Polis Burhanettin... Üzerlerine kitap yazılacak kadar derin hikmet ve kerâmet dolu şahsiyetlerdi.

Bu mevzuda daha derinlemesine bilgi almak isteyenlere tavsiye edebileceğim birkaç kitap ise Mustafa Özdamar Beyfendi'nin bizlere sunduğu, *Meczuplar* ve *Âmak-ı Hayal* veya *Aynalı Baba*.[946, 947]

Evet, meczup bahsi ile görünmez âlemin cazibesinin iki istikamette olabileceğini gördük. Üst ve alt âlemlerimiz bizleri sürekli çekim hâlinde tutar ve insan bu iki yöne doğru kayma potansiyeline sahiptir. Nörozlar ve psikozlar insanı kendi alt âlemine daha duyarlı yaparken, meczupluğun cezbesi ise, tasarrufu (kullanımı) çok dikkatli yapılması gereken bir kuvvedir. Genelde rehbersiz yolculuk yapan insanlar, alt ve üst âlemler arasında ayrım yapmakta zorlanabilirler. Çalışmamızın başındaki C.G. Jung'un *Kırmızı Kitap* bahsinde bu karmaşayı etraflıca gördük. Şimdi gelin, alt bilinçdışının buraya kadar temas etmediğimiz bir başka tesirine bakalım. Şeytan, cinnet, uğrama, çarpılma diye tanımlanan çok özel bir insani durumu nefs psikolojisi açısından inceleyelim.

---

[944] Psikospiritüel kriz konusu, bundan önce yayımladığım *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabında yer aldığı için burada tekrarlamıyorum, *bkz. a.g.e.*, Kaknüs Yay, s. 387.

[945] Margaret Smith, *Rābi'a the mystic and her fellow-saints in Islām: Being the life and teachings of Rābi'a al-'Adawiyya Al-Qaysiyya of Basra together with some account of the place of the women saints in Islām*, Cambridge, 1928.

[946] Mustafa Özdamar, *Meczuplar*, Kırk Kandil Yayınları, 1997.

[947] Filibeli Ahmed Hilmi, *Âmak-ı Hayal*, Kaknüs Yayınları, 2012.

Nefs Psikolojisi ve Şeytan[948], Cin Mefhumları

Alt bilinçdışı diye tanımladığımız âlemde kompleksler ve gölgeler (arketipsel kalıntılar) olduğunu kitabın ilk bölümlerinde sanırım yeterince açıkladık. Ve artık biliyoruz ki bunlar, aktive olduklarında insanın düşünce, duygu ve davranışlarını büyük oranda etkiliyor. Her aldığımız önemli karar, hissettiğimiz heyecan veya duyguda "ben"in yanı sıra, "bizimkiler" de söz sahibi. Eğer kişi tekâmül etmemiş ve nefs-i emmâre konumunda kalmışsa ilk görüşte bir insana hissedilen sempati veya antipati, bu durumun sık yaşanan bir örneği olabilir. Sabah evden çıktık ve otobüse bindik, işimize gidiyoruz. Eğer bir aletle düşüncelerimizi okuma ve bir ekrana yansıtma olanağımız olsaydı, çok ilginç bir manzara ile karşılaşırdık. Işık hızı, hatta daha da büyük bir hızla zihinlerimizden geçen nedensiz sevgi, nefret, kıskançlık, haset, gurur, kibir, şehvet, kaygı benzeri bir düşünce ve duygular resmigeçidi... Nice tımarhanelerde bile eşi bulunmaz bir düşünce ve duygu senfonisi... Ve bu arada tabii ki kimse "çaktırmıyor" veya öyle sanıyor. Üstelik bu sürecin zekâ ve eğitim durumuyla da ilgisi yok. Maalesef "kurumsal" nörozlar, akademik çevrelerde (psikoloji ve psikiyatri de dâhil), bürokraside ve hastanelerde sanılanın çok daha ötesinde mevcut. Kariyer kaygısıyla başkasının kuyusunu kazmalar, alt gruplaşmalar, yüzüne gülüp içinden ağzına geleni okumalar, üstlerine yönelik nörotik sevgi ve

[948] Kur'an-ı Kerim'de şeytan ve iblis mefhumları geçer. "İblis", bu meleğin Allah ile ilişkisini anlatırken "şeytan" tabiri, insan ilişkileri için kullanılmıştır (*bkz.* M. Esed, *Kur'an Mesajı*, 81: 25, dipnot 21). İblis, şeytanın ismi değil, sıfatıdır. İblis kelimesinin türediği fiil kökü *eblese*, "belanın şiddeti karşısında düş kırıklığına uğrayarak umutsuzluğa kapılmak" manasına gelir (*bkz.* Râgıb el-İsfahânî, *Müfredât: Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007). Şeytan tabiri ise Kur'an'da ilk defa Tekvir Sûresi 25. âyette geçer. *Eş şetanu* mastarı, ilk aşamada "çok sağlam, uzun ip, halat" demektir. Ama ilginçtir, aynı zamanda bir yılan türü de bu adı taşır. Özelliği, uyurken insanın ağzından midesine girip aniden sokmasıdır. "*Şetane an*" uzaklaştı, "*şâtın*", "Hakk'tan uzaklaştı" demektir. Eğer ilgili kelime ş-t-n değil de ş-y-t mastarından türemişse o zaman kök manası "yanmak", "öfkeden yanıp tutuşmak" olur (*bkz.* Mustafa İs-lamoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an*, s.1228, dipnot: 21).

nefretler (babaya itaat, isyan veya babanın gözüne girmek için özel performans sergilemeler)... Başımızda insan beynindeki nörotik aktiviteyi gösteren ve renk değiştiren bir ampül taşıyarak gezinseydik, muhteşem bir ışık oyunu ile karşılaşırdık. Kırmızıdan sarıya, yeşilden gök mavisine, bütün renk spektrumunu sergileyen bir değişim akışı... Tabii bir de bu renklerin hangi duyguları yansıttığını açıklayan bir kitapçık bassaydık "yok" satardı. Peki, alt bilinçdışının daha derinlerine inersek nelerle karşılaşabiliriz? Mesela bir psikopat veya sosyopat nasıl olur da, gözünü kırpmadan insanları kıtır kıtır keser veya genç yaşlı, büyük küçük, kadın erkek ayrımı yapmadan insanları katletmek için bir yere bomba koyar. Ve bütün bunları yaptıktan sonra da kendini haklı görüp kahvesini yudumlar? Psikiyatri kariyerim boyunca insanların bu "uç" potansiyelleri karşısında bazen hayran oldum bazen de dehşet içinde kaldım. Hayrı da muazzam, şerri de muazzam, muhteşem insan! Peki, daha da derinlere inersek karşımıza neler çıkar? Bunu da artık C.G. Jung'un hayat hikâyesinden ve *Kırmızı Kitap*'ından biliyorsunuz. Aklını kaçırmadan oralarda dolaşıp, yaşadıklarını bizlere birinci elden naklettiği için Jung'un eserinde bir psikiyatrın gözüyle alt bilinçdışının derinliklerinde olup bitene şahit oluyoruz. Bilinçdışı mefhumunun genel manada keşfi, bizlere bilimsel açıdan bu insani boyutu anlatırken, Jung bizzat oralara inip gördüğünü naklediyor.

C.G. Jung'un Alt bilinçdışı Deneyimlerinden Hareketle İnsan/Şeytan İlişkisi

C.G. Jung usanmaz, sistematik bir gayret, aktif hayal kurma ve rüya analizi ile alt bilinçdışında gezindiğinde karşısına bazı insanlaşmış simgeler ve şeytan çıktı: "Hz. İlyas", Filemon, Bosis, Salome, deri elbiseli cüce, tımarhanedeki deli, Atmavictu, Hap, arı gibi vızıldayan kanatlı kadın... Ve nihayetinde kitabın ön bölümlerinde Abraxas'ı da tanımış olduk. Peki, bunlar neydi, neye hizmet ediyorlardı, insanı nasıl etkileri altına alıyorlardı? Jung'a sorarsak karşımızda kolektif bilinçdışından zuhur eden arketipler vardı. Yani tüm insanlığın müşterek bilinçdışında kuvve (potansiyel) olarak mevcut olan kadim semboller aktive olmuştu. Ve bunların en "yüce" başkanı, "büyük" babaları da Abraxas efendi, yani şeytandı. Kitabın bir başka bölümünde Jung, "yılan" sembolünü işlerken onun tabiatını şöyle tanımlamıştı:

> O (she) hep ölülerle beraber olmak ister, o ölüler ki toprağın tılsımı altındadırlar. Ölüler ötelere, birliğe götüren yolu bulamazlar. Yılan bir fahişedir. Şeytanla ve kötü ruhlarla haince iş birliği yapar. Şer dolu bir tiran ve işkencecidir. Hep en kötü beraberlikler için baştan çıkarır.[949]

Jung, zihninde zuhur eden bu fantezilerin ne olduğu konusunu açıklarken de şunları söylemişti:

[949] *"The serpent hath a nature like unto woman. She seeketh ever the company of the dead who are held by the spell of the earth, they who found not the way beyond that leadeth to singleness. The serpent is a whore. She wantoneth with the devil and with evil spirits; a mischievous tyrant and tormentor, ever seducing to evilest company."*

> Fantezilerimin bana getirdiği Filemon ve diğerleri, içimde çok kesin bir içgörü oluşturdu. Nefsin (*psyche*) derûnundaki bazı şeyler benim icraatım değil. Onlar kendi kendilerini oluşturuyorlar ve kendilerine göre bir hayatları var. Filemon, bende olmayan bir gücü temsil ediyordu. Hayallerimde onunla hasbıhâl ettim ve o bana bilinçli hâlimle düşünemeyeceğim şeyleri söyledi. Çok açık bir şekilde benim değil, onun konuştuğunu gözlemledim. Psikolojik açıdan bakarsak, Filemon üstün bir içgörümü temsil ediyordu. O benim için gizemli bir figürdü. Bazen bana, yaşayan biri gibi oldukça gerçek geldi. Onunla bahçede aşağı yukarı yürüdüm ve o benim için Hintlilerin "guru" dedikleri gibisinden biriydi.[950]

Şimdi bu satırları okuduktan sonra, Jung'un bize gelen bir hasta veya danışan olduğunu hayal edersek, bu zâta nasıl bir teşhis koyardık? Psikotik bir hezeyana benzemiyor, çünkü gerçeklik ile kopukluk yok ve bu yaşantılar üzerine 18 ciltlik devasa bir külliyat kaleme almış. Temporal lob epilepsisi (bir çeşit sara hastalığı), konversiyon ve benzeri tanılar da mümkün gözükmüyor. Burada bir başka insani boyut ile karşı karşıyayız ve bu boyut çok özel bir dünya görüşü oluşturuyor. Gurum, şeyhim diye tanımladığı Filemon, *Kırmızı Kitap*'ın sonunda gerçek yüzünü gösterip, Abraxas (yani şeytan) hâline dönüşünce, "Bu dünyanın gerçek hâkimi benim" diyor. Ve Tanrı, çok uzaklardan parlayan bir yıldız hâline indirgeniyor. İlginçtir ki kötü ruhlarla ve şeytanla iş birliği yapan yılan sembolünü görmesine rağmen Jung, "nerede" olduğunun ve kimin oyununa geldiğinin hâla farkında değil.

> Evet, Tanrı'dan daha özgür olmalıyım, çünkü benim tecrübe ettiğim Tanrı, sevginin ötesinde bir şey. O aynı zamanda nefret, güzellik ötesi çirkinlik, bilgelik ötesi anlamsızlık, gücün ötesinde güçsüzlük ve her an hazır/nazır olma (*omnipresence*) yerine benim yarattığım bir yaratık...!

Bu anlatılanlardan Jung'un şeytan diye tanımladığı varlığın, aslında çok ince ve uzun vadeli bir strateji uyguladığını görüyoruz. Şekilden şekile girerek, kâh bilge kâh erkek kâh kadın veya değişik hayvan sembolleri hâlinde karşısına çıkıp Jung'u sersemletiyor, sanki modern tabirle "dezenformasyon" yapıyor. Amacı gnostisizmin temel hastalığını bulaştırmak. Kadim sahtekâr oyun tekrarlanıyor; iyi ve kötünün, hayır ve şerrin eşitliği. Hâlbuki özü sevgi olan bir varlık "şerr" olamaz, zulmetmez. Âyet-i kerimelerde **"Allah kullarına hiçbir zaman zulmetmez, haksızlık yapmaz"** buyrulur.[951]

---

950 *"Philemon and other figures of my fantasies brought home to me the crucial insight that there are things in the psyche which I do not produce, but which produce themselves and have their own life. Philemon represented a force which was not myself. In my fantasies I held conversations with him, and he said things which I had not consciously thought. For I observed clearly that it was he who spoke, not I... Psychologically, Philemon represented superior insight. He was a mysterious figure to me. At times he seemed to me quite real, as if he were a living personality. I went walking up and down the garden with him, and to me he was what the Indians call a guru..", bkz.* C.G. Jung, *Memories, Dreams, Reflections*, s. 183.

951 *bkz.* Âli-i İmrân Sûresi: 182, Gâfir Sûresi: 31, Fussilet Sûresi: 46.

Evet, bu durumda insana başka seçim kalmıyor, verilen mesaj açık...

> Eğer bu dünyada başarılı olmak istiyorsan etkinliğime tapmalısın; güç bende, öyleyse benimle ittifak yap ve kazan.

Okuyucu ilk bakışta, Jung'un bu saçma sapan gibi gelen yaşantılarına, zırvalarına "bana ne" diyebilir ama bu biraz kestirme bir sonuç olur. İçinde yaşadığımız bu deli dünyanın, Aydınlanma hezeyanının mantığına vâkıf olmak istiyorsak, şeytanın bu stratejisini anlamalıyız. Tüketim çılgınlığı, çevre kirliliği, ekolojik dengenin bozulması, insanın ifsâdı/yozlaşması hep bu gizli, çoğu zaman bilinçdışında gerçekleşen anlaşmanın neticesidir. Goethe'nin Dr. Faust'unun trajedisini hepimiz her gün bilmeden yaşarız.[952]

Evet, "ruh"unu şeytana satmak tüm bir medeniyeti nasıl etkiler, aşağıda bu mesele üzerine tefekkür ediyoruz.

Şeytan Merkezli Medeniyet

Önceki bölümlerde Freud ve Jung'un öğretilerini araştırırken ilginç bir fenomenle karşılaştık. Norman Brown'un *Life Against Death (Ölüme Karşı Hayat)* adlı kitabında[953] tarihin psikanalitik analizi yapılırken, bahusus Protestan mezhebinin teşekkülünde, şeytana bu dünyada atfedilen belirleyici, hatta ritim verici rolü gördük. Luther teolojisine göre, şeytanın hancı olduğu bu dünyada biz zavallı yolcuların neredeyse hiçbir kurtuluş ümidi yoktu.

Freud'un insan telakkisini de Batı dünyasının tarihsel akışı içerisinde değerlendirirsek, kendisi belki farkına varmasa bile, St. Augustine ve diğer Hristiyan teologların "ilk günah" mefhumunun tesiri altında olduğunu görürüz.[954]

Bu telakkiye göre insan dünyaya, şeytan tarafından "damgalanmış" olarak adım atar.[955]

Ve Freud'a göre bu damgalanmışlığın psikolojiye tercümesi, bilinçdışının, fokur fokur kaynayan bir rezillik kazanı olması, yani "id"dir. Bu kazanda karanlık cinsel ve sadist arzular vardır ama daha da ilginci, dışkıya yönelik bir gizli aşk (*a secret love of excrement*) söz konusudur. Bu gizli aşkın dünyadaki tezahürü ise para ve maddiyet istifleme hırsıdır. Dikkat edersek J. Swift'in 1700'lerde yazdığı *Gülliver'in Seyahatleri*'ndeki "Yahoo" tabia-

---

952 Faust, klasik bir Alman efsanesinin kahramanıdır. Aslında başarılı bir hocayken, ulaştıkları ile yetinmez ve sınırsız bilgi ve dünyevi hazlar uğruna şeytanla ittifak yapar, nefsini satar. Faust'un hikâyesi birçok edebî esere, filmlere, müziklere, resim ve heykellere konu olmuştur. Faust ismi ve Faustiyen sıfatı, hırslı bir kişinin güç ve başarı kazanmak uğruna ahlaki bütünlüğünü feda etmesi anlamında kullanılır; "şeytanla yapılan anlaşma"nın tipik bir örneğidir.

953 Norman O. Brown, *Life Against Death*, Wesleyan University Press, 1985, s. 215/Ölüme Karşı Hayat, Ayrıntı Yay., 1996.

954 Richard Webster, *Why Freud Was Wrong*, Orwell Press, 2005.

955 İlk günah mefhumuna karşı İslam, antitez olarak "en güzel şekilde yaratılmış" ("ahsen-i takvîm", Tin Sûresi/95:3) ve "Her doğan İslam fıtratı üzerine doğar" (Hadis-i Şerîf) telakkisini bizlere müjdeler.

tının Freud'un kuramında bir tekrarını görüyoruz. R. Webster'in yukarıda zikrettiğimiz kitabında bu durum şöyle açıklanıyor:

> Eğer psikanalizi bizim dinî geleneklerimizin maskelenmiş bir devamı olarak görürsek, Freud'un "anal" karakteri ile şeytanilik arasında bir benzerlik olması bizi şaşırtmaz. Freud, anal karakteri, şeytana benzeyen bir adam şeklinde tasvir eder; sınırsızca maddeperest, sadist, mağrur ve şeytan gibi dışkıya özel bir sevgi taşıyan bir karakterdir bu.

Ne "tesadüf" değil mi, Luther de manastırın kulesinde şeytanla bir "dışkı" muhabbeti yaşamıştı. Ve nihayet Jung'un da alt bilinçdışına yaptığı Odise'nin sonunda, Abraxas'ın mutlak hâkimiyetini kabul ettiğini gördük.

Neticede bu kısa analizde bile, Aydınlanma hareketi ile şekillenen Batı medeniyetinin, sandığımızdan daha şeytan merkezli (*devil-centric*) bir medeniyet olduğunu hayretle müşahede ediyoruz.[956]

Peki, "şeytan merkezlilik" ne demek, fertlere ve sosyal hayata nasıl yansıyor? Burada Paul Tillich'in *Tarihin Yorumu* kitabından esinlenerek bazı fikirler verelim.[957]

Tillich çalışmasına, "*the demonic*" kavramı ile başlar. "*Demon*", Türkçeye çevirirsek kötü ruh, cin, manalarını alır; psikolojik olarak yorumlarsak, alt bilinçdışının derinliklerinde kümelenmiş şehvani, zulmani kompleks ve gölgeler demektir.

Bu tahrip edici, yıkıcı öğeler aslında organik (organizmanın bir parçası) olmalarına rağmen, organik olanı dağıtırlar. Öyle bir şekilde meydana çıkarlar ki tabiat içindeki organik bütünlüğü kökünden ihlal ederler (*violate*). Öyle bir şekilde zuhur ederler ki, sanki tabiî oranlarla alay ederler; değişimlerdeki güçleri, yaygın sıklıkları hâlâ organik temellere işaret etse bile, aynı zamanda yepyeni bir şey teşkil ederler. Bunlar yaşamı (*living form*) destekleyen, hayati kuvvelerdir, ama aşırı güçlendiklerinde ve organik bütünlükle uyumlulukları kesildiğinde, yok edici prensipler hâline dönüşürler.

Bu metni tercüme etmekte oldukça zorlandım, Paul Tillich'in bu fikirleri ilk yaklaşımda "Çince" gibi geliyor. Ama üzerine biraz tefekkür edersek aslında, bildiğimiz bir şeyi bize anlatıyor; insanlığın temel dikotomisini (ikiye bölünmüşlük), bilinç ile bilinçdışı (alt bilinçdışı) arasındaki tenakuzu (çelişki), kendine has terminolojisi ile dile geti-

[956] En azından bendeniz için hayret verici, çünkü bu çalışmaya başladığımda, buralara geleceğimi tahmin edememiştim. Aslında "Şeytan Merkezli Medeniyet" bir tez konusu olacak kadar önemli bir araştırma alanı. Mesela Mahatma Gandhi'nin Batı medeniyeti üzerine şu görüşünden yola çıkabiliriz: "Günümüzde Avrupa'nın, Tanrı'nın ya da Hristiyanlığm değil de şeytanın ruhunu temsil ettiğine inanıyorum. Ve şeytan, dilinde Tanrı lafzı ile ortaya çıktığında en büyük başarıyı elde eder. Bugünün Avrupası sadece ismen Hristiyan'dır, gerçekte ise Mammon'a (hırs, ihtiras; kötü yola sevk eden servet; servet tanrısı) tapıyor", (*bkz.* http://www.mkgandhi.org/momgandhi/chap47.htm, YI, 8-9-1920, s. 2-3).

[957] Paul Tillich, *The Interpretation of History*, Online Edition. Paul Johannes Tillich (Türkçede Tillih olarak teleffuz edilir), (1886-1965), Alman kökenli, sonradan ABD'ye yerleşmiş varoluşçu filozof ve teolog. 20. yüzyılın en önemli Hristiyan teologlarından sayılır.

riyor. Bu, Jung'un kompleks ve gölgelerinin bir ifadesi. Kitabının bir sonraki kısmında Tillich, kısa bir etnografik-tarihî analiz sunarak, bu "güç"lerin değişik medeniyetlerde, maneviyat geleneklerinde, ritüellerde meydana çıkışına temas ediyor. Sıkça kullandığı "*Demon*" tabirini Türkçeye "kötü ruh", "cin" diye çevirebiliriz. [958]

"*Demonic*" kelimesini Türkçeye tercüme etmekte yine zorlansak da mesela "rahmani" kavramının karşıtı "şehvani" veya "nurani" karşıtı "zulmani" (gölge âleminden, karanlıklardan gelen) tabirleri uygun olabilir. Tillich "şeytani" (*satanic*) ile "*demonic*" arasında şöyle bir ayrım yapar: "*Demonic*" halk edici (yaratıcı/*creational*) ile yok edici (*form destruction*) arasındaki gerilimi temsil ederken, "şeytani" saf yok etme demektir (*destruction without creation*). Mutlak yok edici; madde mana her şeyi yok etmek için programlanmış prensip. Ve tabii beklediğimiz gibi bu şeytani prensip, "*demonic*", yani zulmani âlem (karanlık âlem veya psikolojiye göre alt bilinçdışı) içinde daha tesirlidir.

Mitolojik zaviyeden baktığımızda ise şeytan, tüm kötü ruhların başıdır (*foremost of the demons*).

Bir sonraki bölümde Tillich, ilişki kategorilerindeki yüzeysellik ve derûniliğe dikkati çekiyor. "*A depth in the thing*/şey veya eşyadaki derinlik" bizi, "*pure existentiality of things*/eşyanın saf varoluşu"na götürüyor. Efendimizin (sav) hadis-i şerîflerini hemen hatırlayalım: **"Rabbim bana eşyanın hakikatini göster"**[959]. Zahir (dış görünüş) ve bâtın (iç hakikat) birbirlerinden ayrılmaz bir bütündür. Ve bu birlik bizi varlığın ilahî boyutu ile temas ettirir (*their unity in the depth of essential nature is the divine*). Bu manadan hareket edersek "*demonic influence*", zulmani tesir, bu birliği kısmen bozan bir süreçtir. Şeytani tesir ise madde ile mana, zahir ile bâtın arasında devasa bir uçurum açar (*absolutely independant eruption of the "abyss", a mere devouring of every form, would be satanic*).

Nasıl zulmani tesir bizi "eşyanın hakikati"nden uzaklaştırıyorsa, aynı tesir insan kişiliği üzerine de etkili olduğunda, Tillich'e göre olabilecek en yüksek ve tahrip edici bölünmeyi yaşarız; kişilik kendi kontrolünden çıkıp, yani kendini yitirip, başka bir gücün kontrolü altına girer. Burada kullanılan tabirler, "*possesed state*/uğranmışlık hâli" ve karşıtı, "state of grace", bize göre ise "rahmani hâl" diye çevrilebilir. Zulmani tesir (*demonry*) altında kişilik darmadağın olur ve anlam ortadan kalkar (*demonry has the consequence of destroying personality through robbing it of beeing and emptying it of meaning*). Zulmani tesir altında ilahî

[958] "*Demon*", eski Yunanca "*daimon*" kelimesinden gelir. Latince "*genius*" ve "*numen*" ile eş manalıdır. "*Daimon*" büyük ihtimalle, "*daiestai*" fiilinden türemiştir ve bölmek, dağıtmak demektir. Eski Yunancada menfi bir mana taşımazken, Orta Çağ Hristiyanlık geleneğinde ve İncil'de bugün anladığımız kötü ruh manasını almıştır.

[959] Tasavvuf büyüklerince nakledilen bu hadisin tam kaynağını bulamadık, ancak benzer manadaki rivayet ve hadislerden bazıları şöyledir: Ebu Hâzim Hüseyin b. Hârice'nin duası: **"Allahım, bana haktan öyle bir şey göster ki, ona tutunayım."** (Hakim, *Müstedrek*, Kahire, 1997, III, 616.) **"Dünyayı salih kullarına gösterdiğin şekliyle bana göster."** (Irâkî, *Tahrîcü İhya*, (nşr: Ebu Muhammed Eşref b. Maksud), Riyad, 1995, I, 1099)

irtibat kopmaz ama korkulan, sevilemeyen, birleşilemeyen bir hakikat hâline dönüşür (*demonic inspiration reveals the divine, but as a reality which it fears, which it cannot love, with which it cannot unite*). Zulmani tesir kişiliğin merkezinin yıkılmasına, kırılmasına yol açar ve nefsin yapıcı birlikteliği bozulur (*the demonic appears as a beraking into the center of personality, as an attack on the synthetic unity of the spirit*). Tillich bu zulmani tesirin kişilikte şekillenmesinin Nietzsche'nin güç arayışında (*will to power*) ve Freud'un libido güdüsünde (Eros), bilinç muhtevası olarak sembolize olduğunu söylüyor. Fakat bilinçdışının (alt bilinçdışı) tesiri, en lâtif ve en somut fikrî işlevleri desteklerken bir yandan da bunları "kana bulandırabilir." Nefs, yaratıcı hâle gelirken bir yandan da manevi boyutu sınırlanır, tahrip olur (*how the vital forces of the subconscious support even the finest and most abstract mental acts and instill them with the "blood" that makes spirit creative but that can also limit and destroy the spiritual form*). Ferdî olan bu sürecin topluma yansımasına ise "*social demonry*", sosyal cinlik veya şeytanlık veya zulmani toplum adı verilir.[960]

Peki, zulmani toplumun belirtileri nerede aranmalı diye sorarsak Tillich, "kaosta aramayın" diyor. Tam tersine bu "cinliği" zamanımızın en yüksek sembolik "değerlerinde" buluruz. Kişilik burada artık kendi karanlık derinliklerinden değil, kişilik üstü sosyal yapı tarafından kırılır, bölünür (*thus we have here not a question of the cleavage of the personality by the powers of its own psychical depth but of the breaking of personality by the superindividual social structure*).

Zulmani tesirin (yani şeytaniliğin) toplumlara giriş kapılarını araştırırken önce modern dünyanın "*profanisation*" yönüyle karşılaşırız. "*Profanisation*"u, "mübarek olana/kutsallığa karşı muhalefet" diye Türkçeye çevirebiliriz. [961]

Tillich bu muhalefeti rasyonalizasyon/akıllaştırma paralelinde değerlendiriyor. Akıl, ilişki kurduğu her ne ise parçalara bölüp kavramaya çalıştığı için (redüksiyonizm/indirgeyicilik), yukarıda belirttiğimiz gibi "eşyanın hakikati"nden kopuyoruz. Rasyonalizasyonun daha güçlenmiş hâli olan entelektüalizm ise bilme ile bilme nesnesi arasındaki müşterekliği daha da bozuyor.

Bir diğer giriş kapısı ise estetiğin yerinini alan "estetisizm", bize göre rahmani olmayan sanat, estetik, ahenk, musiki vb. Hakiki ahengin, estetiğin ve sanatın bizi ilk kaynağa götürmesi gerekirken, postmodern "sözde estetik", insanın dünya ile bağlarını daha da koparıyor (*cuts of the true community between man and things*).

Fakat diğer tüm kapılardan daha güçlü olan son iki zulmani tesir ise Tillich'e göre, kapitalist ekonomi düzeni ve nasyonalizmdir. [962]

---

[960] Gel de tercüme et! Bakın ne ilginç ve ne trajik, Türkçenin "reform" edilmesinden sonra en basit gerçekleri bile ifade edemez hâle geliyoruz.

[961] "Profane", kök olarak Latinceden gelir; "pro" önünde, "fanum" ise mabet demektir. Yani mabedin önünde durup da içeriye girmeyen veya "bizce"si, "iki cami arasında beynamaz".

[962] Kapitalist ekonomi düzeni insanı daha hırslı, daha tamahkâr, daha maddeperest ve menfaatperest bir hâle getirdikçe, daha fazla kazanç sağlar. İsraf teşvik edildikçe çevre kirlenir. Nasyonalizm ise

Evet, Tillich bunları söylüyor. Nefs psikolojisi açısından değerlendirildiğinde, söyledikleriyle tasavvuf arasında ilginç paralellikler var.

Şeytan merkezli medeniyetin tarihsel meta analizi yapıldığında, karşımıza çıkan bir başka süreç ise, bu kez bir şahıs değil, bir ekol: "Frankfurt Ekolü".

Frankfurt Ekolü'nün tarihçesini kısaca özetleyecek olursak Rusya'daki 1917 Bolşevik ihtilalinden sonra, komünizm beklentiler doğrultusunda Batı'ya ve ABD'ye yayılmayınca, uluslararası komünist teşkilatı (Komintern) bu duraklamanın sebeplerini araştırır ve Lenin'in teşviki ile Moskova'da, Marx-Engels Enstitüsü'nde bir sempozyum organize edilir. Katılımcılar arasında Georg Lukacs[963], Willi Münzenberg gibi sosyologlar da vardır. 1924'te Lenin öldükten sonra, Lukacs Almanya'ya gider ve orada bir grup komünist temayüllü sosyolog ile irtibat kurar. Bu grup Frankfurt Üniversitesi Sosyal Araştırmalar Enstitüsü etrafında organize olur. Karl Grünberg, Max Horkheimer gibi isimler enstitünün başkanlığını yaptıktan sonra, Hitler iktidara gelince enstitü kapanır ve üyeleri değişik yollardan ABD'ye kaçarlar (üyelerin ekserisi Alman Musevileri'dir). Frankfurt Ekolü ABD'de Herbert Marcuse, Erich Fromm, Marx Horkheimer, Theodor W. Adorno, Leo Löwenthal ve Jürgen Habermas gibi önemli isimlerin önderliğinde faaliyetlerini sürdürür. Frankfurt Ekolü mensupları komünizmin nihai zaferi için iki tür ihtilal olabileceğini savunurlar; birincisi politik ihtilal (Rusya'da olduğu gibi), ikincisi ise kültürel ihtilaldir. Ekol bu kültürel ihtilal üzerine yoğunlaşır. Almanya'daki faaliyetleri esnasında kapitalizmin tenkidi ön plandadır ve Horkheimer'in "Tenkit Teorisi" *(Critical Theory)* çerçevesinde Yeni Çağ Batı medeniyetinin o güne kadar üzerinde durduğu "geleneksel teori" sorgulanır. Yani pozitivizm, ampirizm, bilimsellik veya indirgeyici saf ölçme biçme metodunun belki maddi dünya üzerinde geçerli olabileceği ama tarihin akışı içinde zuhur eden sosyal gerçekleri analiz edemediği fikri savunulur. Çünkü araştırmayı yapan bilim adamı da bu görüşlerin vârisidir (*what the researcher does not realise is that he is caught in a historical context in which ideologies shape the thinking*). Kısaca tanımlarsak burada öne çıkan şablon fikir, "Bütün bildiklerini eleştir ve unut"tur. Bunun bir adım ötesi ise, "Mutlak gerçek yoktur" çıkışıdır. Ancak bu şekilde kültürel ihtilalin temelleri atılabilir.

Frankfurt Ekolü ABD'ye taşındıktan sonra ise kapitalizm eleştirisi yerini genel bir Batı medeniyeti tenkidine bırakır. Horkheimer'in *Aydınlanmanın Diyalektiği* (1944) ve Adorno'nun *Minima Moralia* (1951) kitaplarında bu tema öne çıkar. Bu tenkit hem sosyal hem de psikolojik temeller üstüne oturtulmaya çalışılır. Tabii ki çoğunluğu Holokost (Yahudi soykırımı) travması yaşayan Musevilerden oluşan bu ekol (Habermas dışındaki önemli isimlerin hemen hemen hepsi; Horkheimer, Adorno, Marcuse, Pollock, Fromm, Löwenthal, "ABD sürgünü"ndeki Yahudi *intelligencia*'sı mensuplarıdır), bilimsellik adı altında politik propaganda yapacaktır. Ve Batı medeniyeti eleştirisi, usulca Hristiyanlık

bizlik enaniyetidir, "Ben onlardan daha iyiyim" demek nasıl şeytanın huyuysa ("Beni ateşten, insanı topraktan yarattın..."), "Biz onlardan daha iyiyiz" demek de aynı kapıya çıkar.

963 Lukaş okunur.

eleştirisine dönüşür.[964]

Evet, bu masif karalama neticesinde Hristiyanlık, bütün müesseseleri, dogmaları ve ahlak kuralları ile bir hedef tahtası hâline dönüşür. "*Never again*/bir daha asla" mantığı ile, hem yapılan haksızlıkların öcü alınmaya çalışılır hem de toplumun dinamikleri ustaca bir yaklaşımla temelden değiştirilmek istenir. Mesela Hristiyanlık, tabiat üzerine bir tahakküm (baskı) kurma, tabiî olanı reddetme dini olarak sunulur. Ve buradan, beklenmedik, pragmatik bir çıkarsama yapılır, antisemitizm (Yahudi karşıtlığı) bu tabiat düşmanlığının neticesi olarak görülür, iç karmaşalar hem çevre üzerine hem de özellikle Museviler üzerine yansıtılıyor fikri öne sürülür.[965]

Bu yansıtmayı daha da "derinliğine" anlamak için psikanaliz, gerekli malzemeyi verir, "Hristiyanlar kendi cinsel güdülerini inkâr ettikleri için, bu gerilimi çevreye ve Yahudiler üzerine yöneltiyorlar" denir.[966]

Daha da ötesi, bu sosyolog ve psikologlara göre, yasaklanmış güdü çoğu zaman eşcinsel tabiatlıdır, çünkü hadım edilme kaygısı ile babaya itaat edilir. Hadım edilmeyi önlemenin en tesirli yolu ise, küçük bir kız hâline dönüşmektir. (Yani eşcinselliğe temayül, zira kızın "ne"si hadım edilecek?) Böylece babaya karşı olan nefret dindirilmiş olur. Bakın nereden nereye geldik, Türkçede "zırva tevil götürmez" diye bir tabir vardır.

Bu düğümü çözmenin yolu bu "mübarek" kardeşlerimize göre, hem Freudyen psikanalizden geçer ama hem de sosyal yapı değiştirilmelidir. "Baba=otorite=nefret=çevreye yansıyan öfke=Yahudi düşmanlığı" ise çözüm, otoriteyi sosyal zaviyeden de tahtından indirmekten geçer. Yani ataerkil sistem, baba otoritesi, aile bağları, nesilden nesile aktarılan doğrular, görgü, gelenek, ahlak kuralları vs. yeniden yapılandırılmalıdır.

Artık Abraxas'ın kim olduğunu bildiğinize göre, bu veciz fikirleri işittiğinde,

[964] Unutulan bir gerçek, Hitler'in önderliğindeki Üçüncü Reich döneminde Almanya'daki birçok Protestan ve Katolik din önderinin, nasyonal sosyalizmin ırkçı politikalarına destek verdiğidir. Yanlış anlaşılmasın biz bu kitapta Yahudi karşıtlığı yapmıyoruz, sadece tarihî gerçekleri analiz etmeye çalışıyoruz. Tasavvuftan feyzalmaya çalışan nefs psikolojisi çerçevesinde, Musevilerin de Hazret-i İnsan olduklarını hiç göz ardı etmemeliyiz. Bendenizin sevdiğim, saydığım Musevi arkadaşlarım vardır. Bahusus Museviler arasında, olup bitenleri tarafsız olarak görenler de mevcuttur. Mesela, Musevi tarihçi Gershom Sholem, Frankfurt Ekolü'nü, bir "Yahudi Tarikatı" olarak nitelendirir (*Encylopedia of Modern Jewish Culture*, Routledge, 2005, s. 847).

[965] T. W. Adorno, E. Frenkel-Brunswik, D.J. Levinson, R.N. Sanford, *The Authoritarian Personality*, W.W. Norton: NY, 1950

[966] Gerçekte de Frankfurt Ekolü ve diğer medeniyet tesirleri Hristiyanlığın temellerini sarsmadan önce Hristiyanlar ahlak kurallarına daha fazla riayet ederlerdi. Evlilik dışı ilişkiler, ucuz anonim cinsellik, edebe aykırı giyim kuşam gibi davranışlar günah addedilir, teşvik edilmezdi. Aile bağları kutsal görülür, fertler sıkı bir cemaat disiplini içinde yaşarlardı. 1950'lerin Amerikan filmlerini hatırlayın, hanımların etekleri hep diz altındaydı. Püritanizm 16 ila 19. yüzyılın başlarına kadar ABD'de medeniyete ritim veren bir güç olmuştur.

"mübareğin" yeraltındaki mağarasında sevinçle ellerini ovuşturduğunu görebilirsiniz; "nur" saçan gözleri ile bize gülümsüyor ve "Bana iş çıktı" diyor!

Bu arada otoriter eğitim sistemi, kadının toplumdaki yeri, kısaca toplumun tüm gelenekleri ve altyapısı hem sorgulanır hem de "entelektüellere" has, mağrur bir eda ile tepeden inme olarak değiştirilmek istenir. Fakat K. MacDonald'ın Frankfurt Ekolü üzerine yaptığı çalışmada defalarca belirttiği gibi temel mesele, hâlâ Nazi zulmünün travması altında yaşayan Yahudi *intelligencia*'sının, ırkçılık ürettiğine inandıkları geleneksel toplum yapısını yıkma hedefidir. McDonald şöyle ifade eder:

> Netice itibarıyla, *Otoriter Kişilik* isimli kitap da dâhil olmak üzere, otoritercilik üzerine yapılan araştırmalar psikoloji biliminin güncel verileriyle bütünleştirilebilir. Fakat bu araştırmaların bilimsel veri elde etme gibi bir endişesi olduğunu düşünmüyorum.
>
> Amaç Yahudiliğe grup içi siyasi bağlılık sağlayacak bir antisemitizm ideolojisi geliştirmek. Milliyetçilik, Hristiyan inancı, yakın aile ilişkileri, yüksek yatırımlı ebeveynlik, sosyal ve materyal başarı endişesi gibi Yahudi olmayan grup bağlılıklarının psikiyatrik bozukluk gibi gösterilmesiyle Yahudi olmayan kültürde Yahudiliğe fayda sağlayacak değişiklikler yapmak. Bu metinlerde Yahudiliğin tabiatı antisemitizmle bütünüyle ilişkisiz; Ackerman ve Jahoda'nın (1950, 74) *Studies in Prejudice*'in bir başka cildinde ima ettiği gibi Yahudilik, antisemitizm patolojisi Rorschach mürekkep testindeki gibi açığa çıkacak şekilde kavramsallaştırılmıştır. Bu teoriler Yahudi dinî ideolojiyle aynı amaca hizmet eder: Yahudi olmayan kültüre ilişkin son derece olumsuz bir bakış açısıyla birlikte Yahudi inancının sürdürülmesinin gerek grup içi üyeler gerekse Yahudi olmayan topluluklar nazarında rasyonalize edilmesi. [967]

Propaganda bazen o kadar ileri gider ki, Yahudilik ve Hristiyanlık kıyaslamasında Yahudilik, ahlaki açıdan daha üstün bir konumda sunulur.[968]

Ve bütün bunlar Hristiyan topraklarında, ABD'de üretilir. *Intelligencia*, Almanya'da gerçekleşen ve hakikatte insanlık ayıbı olan soykırımı optimal bir şekilde değerlendirip toplumda yerleşmiş suçluluk duygularından istifade ederek tüm sosyal yapıyı değiştirme projesini başlatır ve değiştirir de! Aslında bu süreç, kendi bindiği dalı kesmek ile eş anlamlıdır çünkü kendileri ve aileleri de o topraklarda yaşarlar. Ama milyonlarca dindaşlarının aşağılanma, toplu olarak katledilme travmasını yaşayan bu çok zeki (ama akıllı olmayan) insanlar öfkelerinden ve öç alma duygularından dolayı bu basit analizi yapamazlar, kendilerinin de içinde yol aldıkları "gemi"yi delerler. İnsanlığı Abraxas efendinin kucağına teslim ederler. Neticede fazla değil, 70 sene içerisinde Batı medeniyetinin temelleri sarsılmaya başlar ve bu medeniyet, bahusus ABD, dünyaya örnek olduğu, ritim verdiği için bu durumdan tüm dünya etkilenir. Bugünkü insan ifsadı (çözülme, bo-

[967] Kevin McDonald, *The Culture of Critique: An Evolutionary Analysis of Jewish Involvement in Twentieth-Century Intellectual and Political Movements*, Praeger Press, 1998.

[968] T.W. Adorno, Max Horkheimer, *Dialectic of Enlightenment*, çev. Edmund Jephcott, Stanford UP, Stanford, 2002.

zulma) ve o dengesini kaybetmiş insanın tükettiği, kirlettiği dünya manzaraları ortaya çıkar. Ekolojik dengenin bozulması, çevre kirliliği, küresel ısınma, türlerin yok olması, atmosferin delinmesi hep bu sebepler zincirinin neticeleridir. Aşağıda şeytana hizmet eden bazı fikir ve tatbikatları sıralayalım:

1- "Otorite"nin sorgulanması önce aile yapısını bozar. Anne babaların yerini, bu paradigma tarafından yetiştirilmiş psikolog ve psikiyatrlar alır. Binlerce senelik insanlık tecrübesi, görgü, gelenek, edep, sağduyu, âdab-ı muaşaret bir tarafa atılır. C. Lasch'ın *Narsisizm Medeniyeti* kitabında belirttiği gibi "babasız" ve "annesiz" bir nesil ortaya çıkar.

2- Sürecin ikinci aşaması ise otorite mertebesinde olması gereken tüm kurumların temellerinin çökmesidir (politik otorite hariç; o başka yönden manipüle edilir). Kilise ve dinî otoriteler ilk darbeyi alır; bugün Hristiyanlık, inanç ve uygulama olarak 1900'lerin başlarına göre büyük bir çöküş yaşamaktadır (*de-christianisation of the western civilisation*), "aşı" hakikaten tutmuştur.[969]

Otoritenin acımasızca sorgulandığı bir diğer alan ise eğitim sistemidir. 1960'larda Kaliforniya'da *values clarification* diye bir temayül başlar; "değerlerin arıtılması veya süzülmesi". Fikrin mimarları, William Coulsen, Carl Rogers ve Abraham Maslow'dur. [970]

Values clarification/değerlerin arıtılması, insancıl psikoloji (*humanistic psychology*) akımında terapi esnasında hastalara verilen, "icraatlarınızın ve ahlaki davranışlarınızın tek sorumlusu sizsiniz" mesajının, genelleştirilerek eğitim sistemine aktarılmasıdır. Bu slogan ilkokullardan liselere kadar çocukların zihnine işlenince neticenin ne olabileceğini tahmin edersiniz. Nitekim iyilik ve kötülüğün temelden sorgulandığı bir sistemde, yani en ucuz hâliyle ahlâki bir izafiyet (görecelik, rölativizm) içinde tabii ki en fazla yara alan, evrensel ilahî değerler manzumesi olacaktı. Hatırlarsanız Abraxas efendi de Jung'a aynı şeyleri söylemişti.

"Yahu, böyle şey olur mu?" dediğinizde bakın şeytanilik nereye kadar gidiyor. Diyelim ki bir okulda öğretmen çocuklara dürüstlüğü, hakkaniyeti ve giyim kuşam, cinsellik açısından edepli olmayı tavsiye etti. "Hayır, yapamazsın!" diyorlar. "Böyle yaparsan sen onların ahlaki özgürlüklerini (*moral freedom*) zedelersin." Çocuk kendi değerlerini kendi seçmeli, öğretmen sadece "kolaylaştırmalı" ve her türlü ahlaki eleştiriden uzak kalmalı.

---

969 Benjamin Wiker, *Worshipping the State: How Liberalism Became Our State Religion*, Regnery, 2013.

970 William Coulson, kısa bir müddet sonra bu hareketten ayrılmış, hatta hareketin temel yanlışlarını tenkit etmiştir. Abraham Maslow, hayatının son dönemlerinde yanlışın farkına varmış ve notlarını yakmıştır. İlginç ama üzücü olan, bu hareketin fikir babalarının kendi çocukları ile yaşadıkları sorunlardır. Carl Rogers'in kızı Natalie, A. Maslow'un yönetimi ile yüksek lisans çalışmasını yaparken, "gerçek bir insan olmak için/*to become a real person*" eşini ve 3 kızını terk eder. O kız çocuklardan biri, tanınmış bir lezbiyen aktivist olur. Maslow'un da bir torunu büyük problemler yaşar, *bkz.* Linda Nicolosi, "An Interview with William Coulson", *Reflections on the Human Potential Movement.*

Bu "dâhiyane" fikrin neticelerini lütfen Jean Twenge'nin *"Ben" Nesli* kitabında okuyun, âcizane kanaatime göre her anne baba ve eğitimci Twenge'nin kitaplarını okumalıdır. Evet, önce ABD'deki okullarda terbiye diye bir şey kalmamış, sonra bu temayül bütün dünyaya yayılmıştır. Okullarda anarşi, onun da ötesinde her türlü rezillik hüküm sürmektedir.[971]

3- Peki, yıkılan otoritenin yerini kim alacaktır? Psikolog ve psikiyatrlar bu görevi kısmen ifa etseler bile, yine de bir otoriteye ihtiyaç vardır. Cevap hazırdır: "Sen kendinin efendisisin/*you are your own master*"; "kendi iç sesini dinle/*listen to your inner voice*" (peki, ya o rezil Abraxas kulağıma fısıldıyorsa o zaman ne olacak?); "başkasına zarar vermediğin müddetçe istediğini yap/*as long as you don't hurt anyone you can do anything you want*"; "herkesin bir doğrusu vardır/*everyone has his own truth*"; "bedenin sana aittir istediğin gibi kullan/*your body belongs only to you, use it as you want*"; "çıplaklık cesaret ve özgürlüktür" (bizde birilerinin kulağı çınlasın)... Evet, narsisizm, hedonizm medeniyeti böyle doğar. Pandora'nın kutusu açıldı mı, artık sınır tanımaz, çünkü had sınırı aşılmıştır, işte bizim "mübareklerin" Hristiyanlardan intikam alma oyunu, başka tesirlerin de etkisiyle bizi bugünkü hâllere getirir.

4- Mutlak etkinlik (Jung'un Abraxas tanımı/*absolute efficiency*) hayat ideali olarak empoze edildiği için, ailenin temel direği olan anneler artık ne anneliği, hatta ne de kadınlığı kabul etmez hâle gelirler (ileride göreceğimiz "Geciktirilmiş Annelik Sendromu"). Emansipasyon kisvesi altında, süper animus'lu, güdük anima'lı kadınlar, toplumun çoğunluğunu oluşturmaya başlar. Hâlbuki anne, ailenin temel direğidir; edep, terbiye, aklıselim kaynağıdır.

Mutlak güç arayışının erkek ve kadın dünyasına bir başka tesiri ise çağımızda yaşanan "işkoliklik", "güçkoliklik" davranışlarında belirgin olur. Maddeye ve güce sahip olmanın bizi bu dünyanın gerçek hâkimi yapacağı inancıyla insan gittikçe hızlanır, ölesiye çalışır, acımasızca bir rekabet içine girer, birbirini ezer geçer. Genel insan ilişkileri, hatta aile bağları, sırf bu "etkinlik" uğruna feda edilir.

5- Freud'un tüm-cinsellik (*pansexualism*) fikri, sözde "ruhbilimciler" tarafından bir gerçekmiş gibi topluma nakledilince, promisküite (önüne gelenle "muhabbet") teşvik edilmiş olur, böylece evlilik kurumunu destekleyen dinamiklerden biri devreden çıkar. 1900'lerde 20'ler civarında olan evlenme yaşı günümüzde 30'lara, hatta daha ötesine dayanmıştır. Eşcinsellik önceleri hicap duyulacak bir davranışken, yapılan sistematik propaganda sayesinde, önce insan hakları gereği, özgürlük diye pazarlanır, sonra da eşcinselliği tasvip etmeyenler ayıplanır ve daha da ötesi eşcinsellik, iftihar edilecek bir davranışa dönüşür. "Sizin eşcinsel olacak cesaretiniz yok, hasedinizden dolayı bizi kabul etmiyorsunuz" derler. Ne hikmetse, artık bildiğimiz gibi Abraxas efendinin bir anal saplantısı vardır.

[971] Jean Twenge, *"Ben" Nesli*, Kaknüs Yayınları, 2009.

Ahlaksızlığın "ahlaki rölativizm" adı altında yayılması, şu temel şeytani varsayımdan yola çıkarak başlar: İyi ve kötü bir aradaysa ve eşit değerdeyse, ahlaklı olmak ne işe yarar? Eğer ahlak birliğe, tevhide götüren yolun kuralları ise, tabii ki tevhidin düşmanı olan şeytan, ahlaksızlığı savunur. Ve "mübareğin" müttefikleri de ahlaksızlığı "özgürlük", "cesaret", "bireysellik" ve benzeri adlar altında yaymaya çalışırlar. Yani dezenformasyon yapıp aile düzenini bozmayı amaçlarlar. "Yandaş medya" bu konuda büyük çaba sarf eder, ilahî kurallar hiçe sayılır; çıplaklık, edepsizlik, gayrimeşru ilişkiler, eşcinsellik ve sapıklığın her türlüsü neredeyse erdem olarak sunulur. Bu açıdan bakıldığında bir kısım yazılı ve görsel medya tüm dinler ile savaş hâlindedir. Çünkü daha önce de temas ettiğim gibi temel ahlaki kurallar açısından büyük dinler arasında fark yoktur.

6- Din/maneviyat ve bilimsellik uyuşmazlığı safsatası (*religion/spirituality non coherence with science fallacy*) yaygınlaştırılır. Temel bir fikir etrafında toplanmış teoriler birliğine paradigma denir. Çağımızda dünyanın kaderini belirleyen paradigmanın merkezinde bilimsel materyalizm yatar. Bilimsel materyalizm 18. yüzyılın ikinci yarısından sonra tezahür eden Aydınlanma hareketinin bir ürünüdür. Aydınlanma hareketi, Jung örneğinde gördüğümüz gibi bir akla tapma dinidir ve diğer dinleri kabul etmez. Büyük "peygamberi", pozitivizm hareketinin kurucusu Auguste Comte'dir. Comte, İttihat ve Terakki de dâhil, dünyadaki birçok "akıl" hareketinin ilham babasıdır. Pozitivizm; din, maneviyat, gönül, ruh, müteal (aşkın) bir yüce varlık, yani Tanrı tanımaz. Tanımaz çünkü bu mefhumlar laboratuvarda ispat edilemez. Gönlünden (sezgi, ilham, vicdan, aklıselim kapısı) bu şekilde koparılmış insan için akıl, sadece akıl, son sığınma yeridir. Ve şeytan buradan nüfuz eder, "kule"yi ele geçirir. Pozitivizm paradigmasının din düşmanlığı bundan kaynaklanır. Alışveriş aslında çok basittir. Faust örneğinde gördüğümüz gibi, "Ben sana etkinlik ve güç vereyim, sen de bana uy, Tanrı'ya karşı çık" hesabıdır. Bu sebeple materyalist paradigma ve onun alt organları, din ve gerçek maneviyattan ölesiye korkar. Gördükleri yerde yok etmek isterler. Bu Aydınlanma dininin kurumları ve topluma nüfuz etme stratejileri vardır. Özellikle akademik alandaki anahtar noktalar, "tarikat" mensupları tarafından işgal edilmiştir.

7- Tüm bu toplum yönlendirme faaliyetlerinin icra organları şöyle sıralanabilir:

- Çok uluslu Medya: Günümüzde ulusal gazeteler, gittikçe çok uluslu şirketlerin kontrolü altına girmektedir. Frankfurt Ekolü'nü izlerken gördüğümüz rövanş ve intikam psikolojisi, bu kuruluşları gayriahlaki, yıkıcı yayınlar yapmaya yönlendirir. Son zamanlarda Hristiyanlığa olan düşmanlık, İslam düşmanlığına da dönüşmüştür. İlginçtir Hristiyanlık yıkılmaya yüz tuttuktan sonra, Müslümanların Yahudi soykırımı ile hiçbir alakaları olmadığı hâlde, bu sefer Müslümanlar hedef alınır. Bu nasıl bir "dinamik"tir, kimin stratejisidir, takdirinize bırakıyorum.

- Hollywood film ve televizyon endüstrisi neredeyse 75 senedir, var olan düzeni alaşağı etmeye yönelik filmler üretir. Önce Amerikan halkının ifsadında, sonra da bu çözülmenin tüm dünyaya yayılmasında bu endüstrinin devasa bir rolü vardır. Edepsizlik, çıplaklık, teşhircilik, "röntgencilik", gıybet, iftira, şiddet, sapıklık, eşcinsellik, alkolizm sürekli teşvik edilir. Mesela elinize bir kronometre alıp bir Amerikan filmini izlemeye başlayın ve ilk alkol sahnesine kadar geçen zamanı ölçün. Bu endüstrinin bir başka ilginç yanı ise "şeytan" üzerine ürettiği filmlerdir. Şeytan neredeyse karşı koyulamaz bir varlık olarak sunulur, sürekli yüceleştirilir. Bazen son anda iyilik ağır basar ama bazen de şeytan kazanır. Ve tabii ki onlarca yıldır zihinlere zerk edilen bu zehir tesirini gösterir. Öncelikle itminan (temel varoluş güveni) ve reca' (temel varoluş ümidi) azalmaya başlar, dünya "karanlıklaşır." Burada tatbik edilen şeytani strateji, özellikle genç dimağlarda kitlesel, toplumsal bir gerileme (*collective regression*) oluşturmaktır. Neredeyse her gece, özellikle geç saatlerde mutlaka bir kanalda böyle bir film sunulur. Çevrenize dikkat ederseniz bazı gençlerin bu filmlerin bağımlısı olduğunu görürsünüz. Yani biz farkına varmadan bu filmleri izleyerek bilinçdışının derinliklerine, şeytanın özel alanına doğru çekiliriz (menfi, negatif cazibe). Seneler boyu süren bu tesir neticesinde, nihayetinde "Stockholm Sendromu" ortaya çıkabilir. Yani saldırganlıktan, kötüyle beraberlikten haz alma, kötüyü sevme, kötüye tabi olma... Satanizm bu anlattıklarımızın sadece bir örneğidir ve küçük bir kitleye hitap eder. Ama şeytanın huyu ile huylanma, ferdî veya kitlesel öfke patlamaları, cinnet getirmeler, kitlesel hezeyanlar daha büyük çapta tesirlerdir. Mesela, bu satırları yazarken 20. yüzyılda yaşanmış büyük katliamlar aklımıza gelebilir. Pol Pot'un Kamboçya'da milyonlarca insanı çocuklara katlettirmesi, Ruanda'da Hutuların Tutsileri gözü dönmüş bir şekilde en vahşi yöntemlerle öldürmeleri ve Bosna trajedisi örnek verilebilir. Saldırganlarla ittifak yapmanın bir başka yolu ise özellikle elitist, psödo-aristokratik bir azınlık için, kökü dışarıda olan, teorileri agnostisizm ve Kabala'ya dayanan kulüplere, sözde "tarikat"lara girmektir. Buralara intisap eden çoğu insan, özellikle gençler, vadedilen güçle gözleri kamaştığı için, işin aslını göremezler ve küçük menfaatler uğruna ruhlarını satarlar. Daha organize olmuş hâliyle bu iş birliği, tüm bir ülkenin kaderini belirleyebilecek bir "derin devlet" oluşumuna dönüşebilir (İtalya'da "Gladio" ve bizde "Ergenekon"). Küresel açıdan baktığımızda ise, üçüncü dünya ülkelerinin çok uluslu şirketler tarafından istismar edilmesinde yine bu adreslere ulaşırız.[972]

[972] Özellikle Afrika'da, acımasız bir sömürü rekabeti hâlen devam etmektedir. Doğal kaynakları ve rezervleri istismar etmek için her yola başvurulur. Mesela, uranyum zengini Orta Afrika Cumhuriyeti'nde, uranyum kaynaklarını işletmediği için konsesyonu iptal edilme tehlikesi altına giren bir çok uluslu şirket, hemen iç savaş başlatmıştır. Demokratik Kongo Cumhuriyeti (Zaire), dünyanın en zengin

- Reklam Endüstrisi: Hayalî, fuzuli, gereksiz ihtiyaçların yaratılmasının yanı sıra, şehvet, narsisizm, ucûb, israf vs. sürekli teşvik edilir. Abraxas efendi de zaten bu "haslet"lere bayılır. Şöyle bir soru sorun kendinize, çevre kirliliği ve ekolojik dengenin bozulmasında reklam endüstrisinin rolü hangi oranlardadır?

- Özellikle ülkemizde bazı akademik çevreler, uluslararası alanda bir tarikat gibi faaliyet gösteren, Aydınlanma "sözde tarikatları" ve onların yan kuruşlarının inhisarı altındadır. Tüm öğretim süreci esnasında, açıkça söylenmeyen, gizli bazı prensipler *ipso facto* kabul görür. Mesela, din ve maneviyat üzerinde bir sansür vardır -görünmez bir filtre- "bu zararlı fikirleri" hemen yakalayıp geri atar. Din ve maneviyat üzerine yine de tarafsız bilimsel bir araştırma, akademik çalışma yapmak isterseniz hemen *persona non grata* (istenmeyen kişi) ilan edilirsiniz ve kariyeriniz engellenir. Ama tam tersi bir çalışma için, teşvik görürsünüz, teziniz bilimsellikten uzak bazı hatalar içerse bile hoşgörü ile karşılanır. Kullandığınız dil, giyim kuşamınız, özel hayatınız tarassut altındadır; önce aba altından sopa gösterilerek, sonra her türlü karalama metodu kullanılarak yok edilmeye çalışılırsınız. Bir işaretle "kardeş" medya devreye girer ve zehir saçmaya başlar. Aydınlanma felsefesinin en azılı savunucuları bunlardır; sekülarizm, pozitivizm, indirgeyicilik, Darvinizm, insan hakları vs. adı altında, ilkel materyalist bir inatla "abra-paradigma"larını savunurlar. Çok derin bir din düşmanlığı taşırlar ama bu düşmanlık titiz bir bilimsellik maskesi altında sunulduğu için teşhisi zordur. Yine de dikkatle incelendiğinde tutumları çelişkilerle doludur, mesela bu titiz ampirizm savunucuları, ne hikmetse, Freud'un asılsız spekülasyonlarını tereddüt etmeden kabul ederler (çocuğun doğuştan çok yönlü sapık, kadının ikinci sınıf varlık -penis kıskançlığı-, insanın aslının kötü ve kaotik oluşu). Bu sözde bilimsel safsatalar direnç görmeden "filtre"den geçer. Geçer çünkü temel bileşen, yine din düşmanlığıdır. Hâlbuki bildiğimiz gibi dürüst bir bilimsellik ile dindarlık arasında hiçbir tenakuz olmaması gerekir; olsaydı zaten İslam âlemi cebir, kimya, astronomi, tıp gibi temel bilimleri dünyaya armağan edemezdi. "Biz tüm dinleri kucaklarız" derken de, aslında "biz tüm dinlerin üstündeyiz, biz derin hakikatlere vâkıfız" mesajı verirler. Bu "derin hakikat" ise, Kabala ağırlıklı gnostisizmdir. Veba hastalığı gibi usulca politika, üniversite, medya, hukuk, sermaye ve ordu gibi kurumlara da nüfuz edip, ülkelerin kaderlerini belirlemeye çalışırlar. Demokrasiyi savunurken, işlerine gelince hemen kıvırır, ihtilallerin arka planındaki "abra-tank" (think tank) görevini ifa ederler. Sermaye, basın-yayın, politika, askeriye, yargı ve üniversite gibi alanlara nüfuz edip anahtar pozis-

ülkelerinden biriyken iç savaş nedeniyle halk, yoksulluk sınırının çok daha altında yaşar. Bu durum Nijer için de geçerlidir; kuzeyindeki uranyum ve petrol kaynakları uğruna yerel kabileler isyan ettirilmiştir. Çoğu ülkede Batı kökenli çok uluslu şirketlerin gizli ortağı olan devlet başkanları idare edebilirler. Dünyanın bu en fakir ve en muhtaç insanları, inanılmaz bir açgözlülük saplantısı ile sömürülür, kıyılır, birbirlerine katlettirilir. Araştırırsanız kapı yine aynı adreslere çıkar.

yonları ele geçiren "büyük mimar"ın takipçileri, halkın ezici çoğunluğunu hiçe sayarak, emelleri uğruna dehşet verici ve iğrenç tezgâhlar kurabilirler. Çünkü hizmetinde oldukları "büyük mimar"ın şerrine sınır yoktur. Yıllar boyu usanmaz bir çaba ile önce, gerçek kişiliğinden uzak, sahte bir "peygamber" yaratırlar. Sahte peygamber gereklidir çünkü insanın temel yapısında, yani fıtri yaradılışında ideal, mübarek bir insanın, bir liderin izinden gitme eğilimi vardır. Çünkü Allah (cc) insana insandan tecelli eder. Peygambersiz bu işin olamayacağını bilen "mübarekler"; Freud, Jung, Marx, Lenin, Mao örneklerinde olduğu gibi o devrin, o medeniyetin, o ulusun yapısına göre seçtikleri bir sembolik kişiyi kendilerine göre tekrardan biçimleyip, zihinlere âdeta nakşederler (bu manada arketipsel bir değeri olduğu için "Ergenekon" ismi, toplum mühendislerinin seçtiği ilginç bir motiftir). Bu "sözde peygamber" tasarımında tarihî gerçekler tahrif edilir, yalan tarih yazılır, diğer kahramanlar hiçe indirgenir ve "Tek Adam" dogması yerine oturtulur. Böyle bir sembol zihinlere yerleştiğinde ikinci aşama olarak dine ve geleneklere acımasızca, şeytani bir üslupla saldırı başlar. "Kültür ihtilalinde", Mao Tse Tung örneğinde bu oyunu açıkça görürüz. Sistematik bir planla tarih yok edilmek istenir, dil değiştirilir; mabetler, tapmaklar yıkılır veya ahır ya da meyhane hâline dönüştürülür. Din adamlarına akıl almaz bir zulüm uygulanır, yüksek insani tekâmül akademileri niteliğindeki manevi kurumlar (mesela Shaolin Tapınağı), ıslah edilmek yerine kapatılır. Binlerce senelik birikim, Abraxas efendinin talimatıyla harap edilir. Çin kültür ihtilalinde nefret öyle büyük boyutlara ulaşmıştır ki; mimari şaheserler, sanat eserleri bile feda edilmiştir. Şeytan gözlerini döndürdü mü insanın şerri sınır tanımaz. Daha önce de belirttiğim gibi Aydınlanma "peygamber"leri, Lenin döneminde 9 milyon, Stalin döneminde 30 milyon, Mao döneminde ise 40 milyon insanı katletmişlerdir.

Her yerde bu sanal kişiliğin, bu tanrılaştırılmış idolün işaretlerini, sembollerini, resimlerini görürsünüz. Ve usulca, farkına varmadan ona tapmaya başlarsınız. Ama aslında "Abraxas" efendi saklandığı yerden sırıtmaktadır. Sonra temel yapıları itibarıyla din düşmanı olanları bir çatı altında toplarlar. Bunlar ülkemizde; eski komünistler, hâlâ dedeleri Sabetay Sevi'nin öcünü almak isteyen ve ekonomiyi büyük ölçüde ellerinde tutan Sabetayistler[973] (böyle olma-

[973] Sabetay Sevi (1626-1676), İzmir'de doğmuş Kabalacı bir Musevi hahamıdır. Aile kökleri Romanyot (Yunanistan) ve/veya Sefardim (İspanya) Musevilerinden gelir. 22 yaşında, bahusus Musevi cemaati tarafından beklenen Mesih olduğunu iddia eder ve ünü kısa sürede hem Osmanlı topraklarında hem de Avrupa'da yayılır. 1651 yılında Musevi cemaati tarafından İzmir'den sürülür ve İstanbul'a gider. Orada da tepkileri üstüne çekince Kahire ve Kudüs'te bir süre yaşadıktan sonra, 1665 yılında tekrar İzmir'e döner. Artık Mesih olduğunu ilan etme zamanının geldiğine karar vererek havrada, trompet sesleri eşliğinde tebligatını yapar. Fakat 1666 yılında cemaat tarafından tekrar tardedilince İstanbul'a gelir. Bu arada Avrupa, "Mesih" geldi iddiaları ile çalkalanmaktadır. Sabetay efendi ise "Padişahı tahttan indireceğim, tacını başıma takacağım" hezeyanlarını ulu orta dile getirmektedir.

yanları tenzih ederim), A'sız a'lar (A'lı olanları tenzih ederim), kökü dışarıda yabancı "tarikatlar", vesair gruplardır. Ama hepsinin ortak bileşeni din, Tanrı veya maneviyat düşmanı olmalarıdır. Temeller yerine oturtulduktan sonra işaret verilir, düğmeye basılır, yandaş medyada yaygara kopartılır ve hareket başlar. Dezenformasyon, düzme haberler; kendileri yaptığı hâlde "onlar" yaptı diye halka yutturmaya çalıştıkları suikastler, cinayetler, iftiralar, gerektiğinde kendi adamlarını hiç gözlerini kırpmadan harcamalar, aklınıza gelebilecek ve gelmesi mümkün olmayan her türlü şeytani metotla dine ve Allah'a (cc) karşı

Zamanın padişahı 4. Mehmed Han bu rivayetleri önce ciddiye almaz ama Sadrazam Köprülü Ahmed Paşa, Avrupa'daki söylentileri nakledince padişah "mübareği" huzura celbeder. Başına Türkler gibi sarık saran Sabetay efendi, sıkıya gelince, peşinden gelen 300 aile ile birlikte İslam dinini kabul eder. Aslında bu Mesihlik iddiaları, Gmar Tikun (nihai/son düzelme) felsefesine dayanmaktadır. (*bkz.* Michael Laitman, *Kabbalah, Science and the Meaning of Life: Because Your Life Has Meaning*, Laitman Kabbalah Publishers, Toronto 2006.) Kabala (Yahudi mistisizmi) Tikun felsefesine göre, âlemin yaratılışında bir miktar tanrısal ışık, kaynağına geri dönememiştir. Hatta, fizikî dünyanın varlık sebebi de budur. Bu hapis kalan tanrısal ışık, kaynağa geri dönmek ister ancak bunun için, sıkışıp kaldığı "vazonun" kırılması gerekmektedir. Bu felsefeyi savunanlar, bu ışığın serbest bırakılması görevinin, son kurtarıcıya (Mesih!) verildiğini düşünmektedirler. Tikun'cuların hayat tarzlarında "serbest seks" gibi, dikkati çeken bazı özellikler vardır (*bkz.* Ilgaz Zorlu, *Evet, Ben Selanikliyim: Türkiye Sabetaycılığı*, Belge Yayınları, Temmuz 1999). Antinomiyanizm olarak adlandırılan düşüncede, daha yüce bir iyilik için daha küçük günahları işlemek serbesttir. Bu düşünce, inananlarına; iyi-kötü, ahlaklı-ahlaksız, günah-sevap kavramları arasında "rahatça" geçiş yapma salahiyeti de tanımaktadır. Sabetay efendi İslam ile müşerref olduktan sonra da rahat durmaz, kendisine maaş bağlanıp bir mevki verilmesine rağmen, "mübarek" icraatlarına devam eder. Bu kez 1670 yıllarında Arnavutluk'a sürgüne gönderilir ve 1676 yılında Berat şehrine yakın Ülgün kasabasında vefat eder. Türkiye'deki Museviliğin önemli dönemeçlerinden biri, İspanya'da engizisyon tarafından zulüm gören Musevi cemaatinin, 1. İsabel ve Aragonlu Ferdinand tarafından hükmedilen Elhamra Fermanı'ndan (1492) sonra zorunlu göçe tabi tutulmaları ve 2. Bayezid Han'ın (1447-1512) onları Osmanlı topraklarına kabul etmesidir. Cemaat her türlü dinî ve ticari hürriyete sahipken, aradan yüz yıl geçmeden Osmanlı'ya karşı böyle bir edepsizlikte bulunmuş olmaları düşündürücüdür. Haydi diyelim ki Sabetay efendi en kibar tabirle "şaşkın"dı, peki ya onu izleyenler? Daha da ötesi, günümüzde hâlâ "mübarek" dedelerinin öcünü almak için, tüm bu tarihî hakikatleri göz ardı edip, ucuz bir İslam düşmanlığı yapanlar var (aralarında böyle olmayanları tabii ki tenzih ederiz). Ergenekon rezaletinin finansal desteği ve medya faaliyetleri, maalesef bu kendini çok akıllı ve bizleri de aptal zanneden azınlıktan da kaynaklanır. Sabetayist kökenli olanlar (kısıtlı sayılarına rağmen, takribî 300.000 fert), ülkemiz ekonomisinde hâlâ baskın bir rol oynarlar ve bir diğer faaliyet alanları da eğitimdir. Manastırlı Şemsi Efendi'den (Şimon Zvi) itibaren başlayan "Feyziye Mektepleri" geleneği, Selanik'ten yayılarak 1885'te kurulan "Feyziye Mektepleri Vakfı" vasıtasıyla Türkiye'de Şişli Terakki Lisesi, Işık Lisesi, Işık Üniversitesi ve benzerleri gibi "nur" saçan kuruluşlarla bugünlere kadar gelmiştir. İttihat ve Terakki, Jön Türkler hareketleri hep bu "ilim irfan" yuvalarında neşv ü nema bulur. 1950'li yıllardan itibaren Türk *intelligencia*'sı, ya bu okullarda ya da kökleri dışarıda olup Sabetayistlerle aynı gayede birleşen dostluk cemiyetlerinin "ilim/irfan" müesseselerinde yetişmiştir. Bendeniz de ilkokulu 1950'li yıllarda Taksim'de bulunan Aydın Okulu'nda (bugünkü Romanya Konsolosluğu binasında) okudum, ortaokula da (mezun olmadan ayrıldığım) Avusturya Lisesi'nde devam ettim ama ne hikmetse bir türlü "aydın" olamadım.

savaşırlar. Evet, Abraxas efendinin en sağlam müttefikleri bunlardır, onun gibi dine ve dinî sembollere karşı nefretleri inanılmaz boyutlardadır. "Vampirler" nasıl haçtan ve dinî sembollerden dehşete düşerse, onlar da aynı reaksiyonu gösterir, âdeta çıldırırlar. Fakat bilmezler ki "Esas Mimar", Rabbü'l âlemin, bu yaramaz çocukların tüm yapıp ettiklerini görmekte ve hikmetinden sual olmaz, sabırla beklemektedir.

"O kâfirler var güçleri ile hile yaparlar, Ben de yaparım... Öyleyse o kâfirleri kendi hâllerine bırak, biraz mühlet ver..."[974]

Ve "mühlet" bitince milyarlarca dolar ve nice beyhude zahmetle kurulmuş bu sistem çöker, rezillik ayan beyan olur, sihir bozulur. Rabbimizin tecellisi Abraxas'ın buz üstüne yazılmış yazılarını eritir; batıl, bırak bin yıl sürmeyi, üç beş senede buhar olup gider. Çoğu insan bu tuzağa bilmeden yakalanır, birçok hakiki idealist, değişik motivasyonlarla bu akıntıya kapılıp zaman içinde kendini hiç beklemediği bir yerde bulabilir. Ama içinde yaşadığımız internet çağında artık "bilmiyordum" demek de mazeret değildir. Biraz araştırılırsa kimin ne mal olduğu, aslında "kime" hizmet ettiği ortaya çıkar.

Özet olarak Batı medeniyetinin şeytan merkezli hâle dönüşmesinin tarihî analizini şöyle yapabiliriz: İlk temeller Hristiyanlığın tevhid akidesinden kopması ile atılmıştır.[975] Tevhid'den

[974] Târık Sûresi'nin 15-16-17. âyet-i kerimelerinde geçen kâfir tabirinin bir tefsiri ise "örtmek" manasına işaret eder. Hakikati, rahmani olanı örtmek, mecaz olarak, güneş ile güneşin aydınlattığı nesne veya insan arasında durup, gölgesini oraya yansıtmak demektir. Kur'an kursları, başörtüsü, imam hatip liseleri gibi İslami kurum ve sembollerin yasaklanması "örtme"dir ve örtülen insan, karanlıklar (zulumat) içinde kalır. Örtene de zalim denir.

[975] Bu kopma sancısız olmamıştır, Aziz Nestor (MS 428-431 arası Konstantinopol Patriği) gibi azizler, teslis akidesine karşı çıkmış ama başarılı olamamışlardır. Nitekim teslis inancı (baba/oğul/kutsal ruh), eşi bulunmaz, muhteşem bir pırlantayı üçe bölmeye benzer. Yani mutlak düalizm "gölge"sinin karşı kutbu, asıl olan tevhid nuru parçalanmıştır. Mümin başını secdeye koyduğu zaman, ferdî miracını yaşar, yani mutlak birlikle, "Ehad"la buluşur. Teslis inancı çerçevesinde kiminle buluşacaktır? Bu yanlış temeller üzerine oturtulan Hristiyanlık, bir de ilahî vahiy mesajını tahrif edince -malum olduğu gibi, Kuran-ı Kerim'in aksine tek bir İncil değil, muhtelif muhtevalı değişik İnciller vardır- zamanla inananlarını tatmin edemez hâle gelir. Orta Çağ'da zorlama ile dinî disiplin korunmaya çalışılırken, sonunda beklenen olmuş ve büyük bölünme, yani Protestanlığın zuhuru tahakkuk etmiştir (Daha önceki Ortodoks, Gregoryen, Habeş kiliselerini bu analize dâhil etmiyorum).
Protestanlığın zuhurunda reform yine vahiy mesajına dayanmadığı için, kitabın ön bölümlerinde temas ettiğimiz gibi şeytan, bu iç mücadeleden güçlenerek çıkmıştır. 1750'lerden sonra etkisini hissettiren Aydınlanma hareketi ise artık dininden ümidini kaybetmiş Batı dünyasının bir kurtuluş hareketidir. Bu hareket bir yandan ferdî aklı ön plana çıkararak kaybedilen tevhidi ararken, bir yandan da insanlığın çok eski bir alışkanlığına başvurmuş ve bir kurtarıcı veya peygamber aramıştır. Freud, Jung, Marx, Darwin, Lenin, Mao vs. hep bir peygamber gibi görülmüş ve kurdukları "izm" dinlerinin etrafına gönülleri tev-hid aşkı ile yanan insanlar büyük bir ümitle toplanmıştır. Fakat cüzi irade ile peygamber olunamayacağı, peygamberliğin ve vahiy müessesinin ilahî inhisar altında olduğu unutulunca, ne tevhid yaşanmış ne de özlem duyulan sosyal düzene erişilmiştir. İşte bu müsait ortamda şeytan adım

kopuş "tarla"yı müsait hâle getirmiş, Aydınlanma hareketi esnasında o "tarla"da ayrık otları yetişmeye başlamış (izm dinleri) ve bu yetişen otlardan bazıları (Frankfurt Ekolü misali) daha da yaygınlaşarak tüm tarlayı sarmış ve orada artık faydalı bir şey yetişmez olmuştur.

Bu mevzu bu kısa makaleyle açıklanamayacak kadar karmaşık ama o derece de önemlidir. "*Devil Centric Civilisation*" veya "Şeytan Merkezli Medeniyet" üzerine ciddi akademik çalışmalar yapılmasını acilen tavsiye ediyoruz, bildiğiniz gibi "zaman" daralıyor.

Peki, biz nefsbilimciler için şeytan mevzuu ne ifade eder? Öncelikle insanın alt bilinçdışında pusuda bekleyen böyle menfi bir kuvvenin varlığını ve onun kullandığı stratejileri, uyguladığı metodu bilmek, bizlere daha tesirli savunma imkânları sunabilir. Bu manada Jung'un deneyimlerinden büyük dersler çıkarabiliriz.[976]

Şeytanın baskın ve kalıcı tesiri altına girmek, ferdî olarak iki önemli sonuç getirir; tekâmül durur ve insan alt bilinçdışı bataklığına saplanıp kalır. Ve bu alt âlem baştan göz kamaştırıcı bazı avantajlar getiriyor gibi görünse bile, bir süre sonra bu avantajlar doyum vermemeye başlar. İnsan çatlayacak kadar sıkılır. Al Pacino ve Keanu Reeves'in başrollerini oynadıkları *Şeytanın Avukatı* filmini hatırlayın. Şeytan, tesiri altına aldığı kişiyi kendi huyuyla huylandırır, hatalardan ders alınmaz, sınırlar gittikçe daha fazla aşılır.

Bir başka örnek ise *Kırmızı Kitap*'ı yazma süreci esnasında iki defa gayrimeşru karşı cins ilişkisine giren C.G. Jung'tur. Bu ilişkilerden biri, Rus asıllı hastası Sabine Spielrein'leydi. *A Dangerous Method* (*Tehlikeli Yöntem*, 2011) filminde Keira Knightley, babası tarafından nörotize edilmiş, konversiyon krizleri yaşayan Sabine'yi çok gerçekçi bir şekilde canlandırmıştı. Vincent Cassel ise Jung rolündeydi. 1904'te başlayan bu ilişki yıllar sürdü ve Jung bu ilişki nedeniyle Burghölzli Hastanesi'nden ayrılma kararı aldı. Aslında hastası ile yaşadığı böyle bir ilişki tüm ahlaki ve mesleki etik kuralları çiğnemek demekti. Fakat Jung, 1910'larda biten bu ilişkiden ders almadı ve bir rüya üzerine Toni Wolff ile benzeri bir ilişkiye girdi.

---

adım mesafe katetmiştir. Bildiğimiz gibi gönül olmadan sadece akılla arayış, şeytan için bulunmaz bir fırsat sunar. Felsefi ekoller, doğru yanlış her türlü spekülasyonlar hakikatinde kaybolmuş insanlığın imdat çağrıları gibidir. Baştan iyi niyetle girişilen "kurtuluş arayışına", şartlar olgunlaştığında, şeytan hemen karışmış ve "suyu" bulandırmıştır. Bunun en çarpıcı örneklerinden biri, Darwin teorisinin iyi niyetlerle başladıktan sonra, "yaratıcısız yaratılış" saçmalığı hâline dönüşmesidir.

[976] Dindarların etkin ve kararlı savunmasında olmaması gereken duygu "nefret"tir. Eğer yapılan haksızlıklar nedeniyle biz de bu işin sorumlularından nefret etmeye başlarsak, kalp kalemiz şeytan tarafından ele geçirilmiş olur. Çok zor olsa bile doğru olan şey, bize yapılan bu devasa boyuttaki haksızlığı icra edenlerin aslında "Hazret-i İnsan" olduklarını unutmamaktır. Bunun en güzel örneği, Taif ziyareti sonrasında mübarek bacakları, atılan taşlardan kanayan Efendimizin (sav), **"Allah'ım onları affet, çünkü onlar ne yaptıklarını bilmiyorlar"** duasıdır. Yine Hz. Ali (ra) Efendimizin bir savaşta yüzüne tüküren düşmanı affetmesi, örnek olarak verilebilir. Hz. Ali (ra), "Ben seninle dinim için savaşıyordum ama şimdi nefsim devreye girdi, artık seni öldüremem" demiştir. Bu tutum acz değil, aslında nefretten çok daha tesirli bir ikna ve tebliğ metodudur.

> Jung, rüyasında ailesiyle birlikte bir malikânenin kule salonunda bulunmaktadır ve ortada, üstünde yeşil bir taş olan bir masa vardır. Birden beyaz bir güvercin (veya martı) içeri girer ve masanın üstüne konar. Kuş bir süre sonra sekiz yaşlarında sarışın, genç bir kız çocuğuna dönüşür ve Jung'un çocukları ile koşup oynamaya başlar. Sonra birden yine kuşa dönüşür. Kuş Jung'a şöyle hitap eder: "Yalnızca gecenin ilk saatlerinde, güvercin bakıcısı 12 ölüyle uğraşırken, insan olabilirim..."

Jung işte bu rüya üzerine Toni Wolff ile ilişkisini başlattı. Wolff, Jung için ideal bir anima'yı temsil ediyordu.[977]

Bu yaşantıdan çıkarabileceğimiz ders, rüyaların yanlış yorumlanırlarsa ne kadar tahripkâr olabilecekleridir. Yıllar süren bu ilişkiler boyunca Jung'un eşi ve çocuklarının ne kadar acı çekmiş olabileceklerini bir tahmin edin. İşte, şeytanın nefs binasına giriş kapılarından biri de böyle yanlış yorumlanan rüyalardır. Bir kere "kuleden" içeri girdikten sonra şeytan, fıtri savunma duvarlarını yıkmaya başlar; yani vicdan, aklıselim, idrak, muhakeme ve edep art arda devreden çıkar. İnsan gittikçe daha riskli alanlara girmeye başlar, fuhşiyat (azgınlık) akıl almaz boyutlara ulaşabilir. Gayrimeşru ilişkiler sapıklığa kayar (mesela Sabine ile Jung'un sado-mazoşist pratiklerinde olduğu gibi), milyarder bankacı yetinmez devleti hortumlar, Ergenekoncu general kendi insanlarını katletmek için planlar yapar... İnsan, zembereği bozulmuş bir saat gibi kendini tüketir.

Ruhunu şeytana satmanın en trajik belirtisi ise yıllar boyu süren bu sahte aşkın akabinde, hayatın sonbaharına ve kışına doğru yaşanan manevi yıkımdır. Nefs-i emmâre'nin gücü kuvveti azaldığında, enerjisi tükendiğinde, şeytan usulca "kule"yi terk eder. Ve benliği anlatılmaz bir yalnızlık ve pişmanlık sarar, sanki dünya kapkaranlık olur, kişinin üzerine cehennemin kasveti çöker. Robin Williams'ın başrolünü oynadığı *What Dreams May Come/ Aşkın Gücü* filminde aktörün cehenneme düşmüş eşi Annie Collins'in hâlini gözlerinizin önüne getirin. Kasvetli bir dünyada sarhoş gibi, yaşayan bir ölü gibi anlamsızca dolaşmak...

Bu tükenmişlik depresyonuna, bu tarz bir hayat yaşamış insanlarda sıkça rastlarız. Bazı "yaşlılık depresyonları" bu kategoriye girer. İşte durum bu hâle gelmeden insanları uyarmak, nefs psikolojisinden ilham alan bir psikolog veya psikiyatrın görevi olmalıdır. Heidegger'in çok güzel bir tabiri vardır: *Hayatın ileriki aşamalarına ışık tutan ihtimam.*[978]

Bir başka deyişle, psikoterapi süreci sadece bugün ve burası ile ilgili olmamalıdır.

---

[977] C.G. Jung, *The Red Book: Liber Novus*, editör: Sonu Shamdasani, W.W. Norton (2009), s. 198.

[978] *Alm.* Vorausspringende Fürsorge, *bkz.* Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, Agora Kitaplığı, 2011.

"Cin" Tesiri ve Nefs Psikolojisi

"Cin" kelimesi *cenne* kökünden gelir ve ilk olarak "o gizli idi" manasını taşır. Bu nedenle gecenin görmeyi engelleyen karanlığı da "cin" olarak adlandırılır.[979] Bizi ilgilendiren diğer mana ise, "insanın duyularıyla görülmeyen varlıklar veya güçler"dir.[980]

M. Esed'in, *Kur'an Mesajı* isimli tefsirinin sonundaki "Ek III" bölümünde yer alan konumuzla ilgili bilgileri özet olarak naklediyorum.

> Kök fiil "cenne"dir ve "gizledi" yahut "karanlığa boğdu/karanlık ile örttü" manalarına gelir (6/76). Bu fiil geçişsiz hâlde de kullanıldığından, "o kişi veya şey gizliydi veya gizlendi ve karanlık ile örtüldü", anlamını da taşıyabilir. Yani tabir, insanın duyularına normalde kapalı olan, ama yine de kendilerine ait somut ya da soyut, objektif bir gerçekliği bulunan şeylere, varlıklara veya güçlere işaret eder. Bizim bedensel duyularımızın kavrayış alanının dışında kalan ruhsal güçler veya varlıkları; hem "şeytanlar" ve "şeytani güçler"i (şeyâtîn, 15/17, dipnot:16) ama hem de melekleri ve meleki güçleri ihtiva eden bir anlamı vardır. Allah (cc) Rabbü'l âlemin diye anılır; bu çoğul hâlin kullanılması, bizim gözlemlerimize açık olan dünyanın yanı sıra, başka dünyaların da olduğunu açıkça gösterir. Birbirleriyle çok ince etkileşimde bulunan, belki de birbirlerinin alanlarına geçen başka hayat tarzlarının da var olduğu hissedilir. Söz konusu varlıkların hayat tarzları ile bizimki arasında nadiren vuku bulan tesadüfi kesişmeler yaşanır.

İlginçtir ki kuantum fiziğindeki son gelişmeler de "multiverse" fikrine temas eder ki bu tabir çoklu evrenler demektir.[981]

---

[979] *bkz.* Cevherî.

[980] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, s. 246, 1335.

[981] Kaku Michio, *Parallel Worlds*, Penguen Books, 2005.

İşte birbiriyle çok ince etkileşimlerde bulunan ve belki de bazen birbirinin alanına geçen boyutlar ve o boyutlarda yaşayan, biyolojik unsurları bizimkilerden tamamen farklı başka hayat tarzlarının varlığı, bu teoriye göre mümkündür.[982]

Çoğu maneviyat geleneği ve büyük dinler, değişik isimler altında bu varlıklara işaret eder ve insan, tekâmülü açısından zararlı gördüğü için onlarla mücadele eder. Hristiyanlıkta "egzorsizm", Musevilikte "minyan" seremonisi, Hinduizmde *Bagavat Gita* okumaları, Zen Budizminde "kito" merasimi, zikredilebilecek örneklerdir. Mesela "minyan"da 10 yetişkin Musevi erkek çember şeklinde dizilir ve ortalarına "hasta"yı alırlar. Tevratın 91. âyeti üç kez okunur ve sonra Rabbi (Musevi papazı) "şofar"ı (koçboynuzundan yapılmış boru) üfler.[983]

Görülme Sıklığı

Vatikan kaynaklı verilere göre görülme sıklığı, 1000'de 5 veya 6'dır. Bu kaynaklar psikiyatrik rahatsızlıkların, tesir olayını tetikleyebileceğini söylerler.[984] Yani var olan bir duygudurum veya çift kutuplu rahatsızlık (manik depresif psikoz) esnasında insan tesire daha açık hâle gelebilir.

Bendenizin 1000 küsur hasta üzerine retrospektif olarak yaptığım değerlendirme; bu sıklığa uygun, farkına varabildiğim, toplam 6 vaka oldu. Ama yıllar önceki kısıtlı tecrübelerimle birçok vakayı da gözden kaçırmış olabilirim.

Belirtiler

- Görünmez varlıklar ile bilinçli hâlde görüşme, konuşma veya rüyalarda karşılaşma. Genelde bu tip rüyalar insan üzerinde çok derin bir tesir bırakır, dehşet uyandırır. Fakat, eğer rüya yanlış yorumlanır veya uyarı dikkate alınmazsa, bizi derinden etkiler ve bazı çok önemli kararlar almamıza bile neden olabilir. Bir hanım hastam rüyada kendisine telkin edildikten sonra seçilmiş olduğuna inanır ve kendisinden yaşça oldukça küçük biriyle evlenmek zorunda olduğuna kendini ikna eder. Vicdanı, aklıselimi onu rahat bırakmaz, "Olmaz böyle bir iş" diye defalarca düşünür. Ama bu arada özel deneyimlerini paylaştığı bir dostu da benzer bir rüya görür ve kararı onaylar. Bu da yetmez, bir de evlenmesi gereken kişi de aynı rüyayı görünce, ister istemez bu evlilik gerçekleşir. Bu vakadan çıkarabileceğimiz ders, tesirin bir grup insan üzerinde de etkili olabileceğidir. Sanki paylaşılan bir hezeyan yaşanır.
- Acayip yabancı diller konuşma, uzaktaki ve gizli şeyleri bilme, malum olma, kendini aşırı güçlü ve etkin hissetme. Mesela, şifa yeteneğine sahip olduğunu vehmetme ve çevresini de "sügjestiyon" yoluyla, çoğu zaman meta komünikatif olarak ikna

[982] Bu mümkünat (hipotez) İslam itikadına göre hipotez değil, gerçektir. Kur'an öyle diyorsa, öyledir (Muhammed Esed, *a.g.e.*, s. 1335).

[983] Fetaha Yehuda Rabbi, Minchat Yahuda.

[984] Monsignor Corrado Balducci, Religious Tolerance Org., "Demonic Possesion & Oppression; Exorcism, Roman Catholic Beliefs&Practices".

etme. Ses tonunda ve bakışlardaki o "derin" ifade ve menfi cazibe tarafından büyülenen insanlar...

- Tikler, garip yüz ifadeleri ve özellikle, kendi tecrübelerimize bakarak değerlendirdiğimizde gözlerde çok garip bir donukluk ve aynı zamanda bakana rahatsızlık veren gri/yeşil bir parıltı. İrade dışı patlama gibi bağırmalar... Bizim kültür çevremizde, Allah (cc) ve mübarek insanların isimlerini olur olmaz zamanda ve yerde zikretmeler.
- Genel manada dine, Allah'a (cc) veya peygamberlere yönelik karşı koyulmaz gibi görünen menfi düşünceler, duygular veya dışa vurumlar...

Ayırıcı Teşhis

- Konversiyon Rahatsızlığı: DSM-IV'te bu isim altında geçen konversiyon, DSM-V'te "Fonksiyonel Nörolojik Rahatsızlık" adı altında geçiyor. Tikler, bayılmalar, baş dönmeleri, psödo-epileptik krizler (sara gibi görünen ama aslında sara olmayan bilinçli durumlar), felçler, sağırlıklar, körlükler, cinsel fonksiyon aksamaları... Tüm bu belirtiler nörolojik kökenli olabilecekleri gibi, "tesir"den de kaynaklanabilirler.
- Dissosiyatif Kimlik Rahatsızlığı (Eski DSM-IV'teki Çoklu Kişilik Rahatsızlığı'nın yeni adı) da ayırıcı teşhiste dikkate alınmalıdır.
- Temporal Lob Epilepsisi
- Şizofreniler ve diğer psikozlar (mesela paranoit formlar)
- Sınır Rahatsızlık (borderline)
- Egzojen Maddesel Psikozlar (esrar, eroin, kokain, ekstazi, psilosibin vb.)
- Psiko-organik Sendromlar
- Psikospritüel Krizler

Yukarıda kısmen saydığımız rahatsızlıklar göz önünde bulundurulup değerlendirildikten sonra, "tesir" teşhisi konabilir. Ama kişinin belirli bir süre için haftalık aralıklarla takip edilmesi ve klinik semptomlarda olabilecek değişikliklerin kaydedilmesi gerekir. Bir görüşme ile teşhis koymak yanıltıcı olabilir. Yabancı kaynaklar üzerine yaptığım araştırmada M.Scott Peck adlı Amerikalı meslektaşımın kitaplarına rastladım. *Glimpses of the Devil* (*Şeytanın Nazarı*) adlı kitabında teferruatlı vaka analizleri sunuyor, konuya özel ilgi duyanlar istifade edebilirler.*[985]

Yazarın Kendi Tecrübeleri

Klinik tecrübelerimizde "cin" tesiri teşhisi koyarken bazı noktalara özenle dikkat etmek gerekir. Önemli husus, yaşanan "tesir"lerin üst veya alt bilinçdışı kaynaklı olup olmadıklarının tespitidir. Yani rahmani bir psikospritüel krizle mi karşı karşıyayız yoksa hem

[985] M. Scott Peck, *Glimpses of the Devil*, Free Press, 2005.

alt bilinçdışı hem de üst bilinçdışı hâlleri beraberce devrede mi veyahut da tamamen alt bilinçdışı tesiri mi var? Üst bilinçdışı (âlem-i misal) kaynaklı tesirler, durugörüler, halüsinasyon benzeri duyusal algılamalar genelde kişiyi pek fazla ürkütmez. Huşu (*awe/ Ehrfurcht*), cezbe, hayret, hayranlık, çok derin sevgi, hatta aşk hâli yaşatabilir. Kişi alt bilinçdışı tesirlerine göre daha az dağınıktır, izleyenler üzerinde de ürkütücü, itici bir etki uyandırmaz. Mesela, bu durumlara meczupluğa (cezbe) yatkın kişilerde daha sık rastlarız. Yine üstünde önemle durulması gereken bir başka olay, bu tarz yaşantıları tetikleyen uygulamalardır. Detaylı bir anamnez alındığında günümüz manevi arayışlarına çok sık rastlarız. Ruh çağırmalar, "channeling", doğum öncesi deneyimler, tüm enerji alışverişleri (Reiki vb.), yoğun meditasyon seansları, "quantum terapiler" ve daha yüzlercesi bu tarz rahatsızlıkları başlatan neden olabilir. Bendenizin gördüğü neredeyse tüm vakalar, bir şekilde bu günümüz psödo-manevi pratikleri uygulandıktan sonra zuhur etmiştir. Gelin nedenlerini nefs psikolojisi açısından anlamaya çalışalım. Öncelikle tüm bu manevi ve psödo-manevi uygulamaların ortak bileşenini bulmaya uğraşalım. Kanaatimize göre burada bir "sınırlara" yaklaşma veya sınırları vaktinden evvel, kurallara uymadan aşma sorunu vardır. Çünkü insanlık maneviyat geleneklerine baktığımızda, binlerce senelik tecrübe sonunda yerine oturmuş bazı kurallar görürüz. Bu kurallardan en önemlisi, sınırı daha önce aşmış ve sağ salim geri dönmüş bir rehberin refakatidir. Bu rehber, eğer "yol" bozulmamışsa; ahlaki açıdan temiz, arınmış, şehvet ve hırslarını yenmiş bir kişidir. Bırakın insanı, hiçbir varlığı incitmemeyi kendine düstur edinmiştir. Şimdi yoğun meditasyon örneğini ele alalım ve yaşanabileceklere bakalım... Diyelim ki 12 gün veya daha uzun süreli (mesela 40 gün) bir meditasyon uygulaması yaptık. Ya nefese odaklanıp düşüncelerin akıp gidişini seyrettik (*Zazen*) ya da zihinsel süreçleri gözlemledik (*Vipassana*). Geçmişte yaşadığım kendi tecrübelerime de baktığımda, günde 10-12 saat yapılan meditasyon sonrasında zihin aktivitemizin büyük ölçüde yavaşladığını hissederiz. Sanki bir fırtına diner ve gönül kapısı aralanır. Zihnin parazitleri devreden çıkınca, sesler daha anlamlı (kalbime işledi derler ya), renkler daha parlak, kokular ve tatlar daha yoğun olmaya başlar. Sanki duyusal açıdan görünmez bir örtü üzerimizden kalkar. Bu duyusal değişimlerin paralelinde 5. veya 6. günün sonlarına doğru reca', itminan, sürûr, sekîne, selam, muhabbet gibi hâller de zuhur edebilir. Fakat her uçuşun bir sonu olduğu gibi bu "uçuş" da bir gün biter ve dünyaya geri dönülür. İşte bu dönüş döneminde insan daha hâlâ yaşadıklarının tesiri altında, çok hassas bir durumdadır. Bu durumda ben/ego alt bilinçdışı sınırlarını yeterince koruyamayabilir. Zihin aktivitesi durulunca kalp lâtifası devreye girmiş ve manevi "enerji", himmet, lâtif hâller olarak zuhur etmiştir (merhamet, muhabbet, aşk, hilm, feraset). Ama uygulama bitince, yani "uçak", yakıtı bitip yere inince, kalp lâtifası tekrardan kapanır ve manevi enerji, diğer üç kapıyı zorlamaya başlar. 1. lâtifa, hayatta kalma (*basic life/survival instinct*) devreye girince, zühd hâli gider ve insan önüne geleni atıştırabilir. 2. lâtifa, yani cinsellik, şehvet patlamasına neden olabilir, bu nedenle kadın erkek beraberce yapılan tatbikatlar sonrasında malum şeyler cereyan edebilir. 3. lâtifa ise; güç iktidar ve "etkinlik" (*efficiency*) merkezidir ki kontrolden çıkarsa

ucûb, gurur, kibir belirir. Gördüğümüz gibi bu kapıların ardında biriken şehvani enerji ulu orta salınırsa, işte o zaman alt âlemin tesirine daha açık hâle gelebiliriz. Eskiden tanıdığım birçok "meditasyoncu" bu duruma düştüğü için olayı bire bir müşahede etme fırsatı buldum. Artık asli zaafımız ne ise oradan yakalanırız. Bazılarımız psödo-manevi güç persona'sına bürünür ki bu gururu, kibri, ucûbu getirir; bazılarımız şehvetine yenik düşer ve "aura"mızla fener balığı gibi insan avlarız. Ruh çağırmalar, reenkarnasyon deneyimleri (ben Barbaros Hayrettin'in, Hz. Mevlana'nın reenkarnasyonuyum safsataları), regresyon terapileri, kanal açmalar, uzaylılarla mülakat hep derûnumuzdaki "mübarek"lerin bayıldıkları uygulamalardır. Şifacılık ise, eğer kulluk şuuru yoksa, yine "mutlak etkinlik" oyunu üzerinden bizi yakalar. "Ben çok özelim, şifa benden geliyor" düşünceleri veya bilinçdışı hayalleri tüm dengeyi altüst edebilir. Bu sebeple kul olunmadan, bırakın şifacı veya ermiş olmayı, adam bile olunamaz.

Yeni Çağ psödo-manevi arayışlarının günümüzde çığ gibi arttığını hatırlarsak, gittikçe daha büyük oranlarda bu tarz rahatsızlıklarla karşılaşacağız demektir.

Burada bir de küçük bir anekdot: "Mübareklerin" materyalist paradigması büyük bir ısrar ve kararlılıkla, şeytan ve cin mefhumlarını kabul etmez. Rivayetlere göre şeytan ve üç harfliler, laboratuvarlardaki deney tüplerine sığmıyorlarmış! Okuyucu artık tüm bu anlatılanlardan sonra bu "titiz bilimsel" ısrarın, "epistemoloji tutkusu"nun nedenini sanırım anlamıştır. Allah (cc) onlara selamet versin.

Nefs psikolojisinin psikozlar üzerine getirileri neler olabilir?

Eğer psikoz; bilinç/bilinçdışı ilişkisi açısından egonun kalıtımsal bir zayıflığı ve alt bilinçdışı/bilinç sınırlarının aşırı geçirgenliğinden kaynaklanıyorsa nefs yapısının temel dinamiğinde, yani tekâmülünde bir duraklama var demektir. Çünkü ancak sağlıklı bir ego, vicdan ve aklıselim iş birliği ile "yukarılara" doğru tekâmül mümkündür. Ve artık biliyoruz ki bu tekâmül olmadan insan rahatlayamaz. Hecme hâlinde psikoz bilinci insanın nefs-i emmâre mertebesine takılması manasına gelir, sağduyuyu temsil eden nefs-i levvâme'ye ulaşmak zorlaşır. Bir başka şekilde ifade edersek, zihin kendi içinden (alt bilinçdışı) ve dışarıdan gelen enformasyonları filtre, yani tasnif ve idrak etmekte zorlanırken, kalp tamamen devre dışı kalabilir. Hâlbuki sağlıklı bir nefs yapısı akıl/kalp iş birliğini gerektirir. Manik durumlarda bu akıl aktivitesinin doruklara ulaştığını izleriz, düşünceler çılgın bir dağ deresi gibi akmaya başlar, önüne ne gelirse yıkar geçer. Şizofrenileride bu "dere" o kadar hızlı akmasa bile, tek bir yatakta kalma yerine değişik yataklara kayar ve "göle ulaşma" amacı kaybolur. Fakat psikoz hangi oranlara ulaşırsa ulaşsın, insanın sağlıklı yarısı (hatta aslı) hâlâ kuvve/potansiyel olarak derûnunda mevcuttur. İşte bu sebeple çok zor şartlar altında, psikotikler bazen şaşırtıcı bir düzelme gösterebilirler. Kaynak psikotik semptomları nefs orkestrasının kaotik bir icraatı gibi görürsek; orkestra şefinin, yani "Can" kuvvemizin tekrardan devreye girmesi, müzisyenlerin tekrardan bir melodide buluşmasını sağlayabilir mi sorusunu da gündeme getirir. Üst bilinçdışı rah-

mani hâllerinin yaşanması, 5 merkezî çekirdek semptom ve otonom ego işlevleri üzerine olumlu bir tesir uyandırabilir.[986, 987]

Sanat, estetik, musiki ve manevi arayışların, ibadet veya hayır faaliyetlerinin rahmani hâllerin uyanmasında tesirli olduklarını artık biliyoruz. Peki, bu hâller akut dönem atlatıldıktan sonra psikozları da etkiler, hecmeler arası süreyi uzatabilir veya tam bir remisyon oluşturabilir mi? Büyük ihtimalle atalarımızın şifahanelerde musiki ve su sesi terapileri vasıtasıyla tatbik ettikleri yaklaşımlar, böyle bir etki yapıyordu.[988, 989]

Bir savaş alanı gibi olan psikotik nefs yapısında gölgeler kıyasıya vuruşurken ve geçici olarak kontrolü ele geçirmişken "Can" potansiyelinin uyanması, biyo-psiko-sosyal yaklaşım çerçevesinde (ilaç, psikoterapi ve sosyal faaliyetlerin teşviki) beklenmedik bir yardım getirebilir. İnsanın asli, sağlıklı, dengeli, hiçbir patolojinin ulaşamadığı yanı, o savaş meydanı üzerinde bir güneş gibi doğar ve beklenen sükûnet gelir. Yıllar boyu değişik maneviyat gelenekleri çerçevesinde ve özellikle tarikatlarda yüzlerce psikotik hastayı izleme fırsatı buldum. Hep o insanların vakarına, tevazularına, devamlılıklarına, ulaştıkları dengeye şaşırdım kaldım. Bu insanların çoğu psikolojik veya psikiyatrik tedavilerinin yanı sıra bu ortamlarda bulunuyorlardı ve bir Mürşid-i Kâmil'in denetimi altındaydılar. Patoloji enneagramı üzerinden giderek birkaç örnek verirsek... Mesela şüpheciliğin, güvensizliğin ağır bastığı paranoya sendromunda, itminan (temel güven), teslimiyet, reca' (temel ümit) hâllerinin uyanması, çarpıcı bir düzelme getirebilir. Büyüklük, kurtarıcılık, seçilmişlik (bana vahiy geliyor vb.) semptomlarında tevazu, kanaat, ubudet, rıza hâlleri tüm bu hezeyanları durdurup, gerçek hürriyete doğru yaklaştırabilir. Otizm (aşırı ilişkisizlik, benmerkezli yalnızlık) durumlarında özellikle Mürşid-i Kâmil'e hissedilen muhabbet, o görünmez buzdan sınırları eritir, yakîn hâli tecelli edebilir. Aşırı duygusallık ve duygudan duyguya hızlı geçişler ve ambivalenz, temkin ve itidal hâlleri ile yavaşlayabilir.[990]

---

986 Kitabın 40. sayfasında (dipnot: 56) temas ettiğimiz, hayatiyet, hareketlilik, yoğunluk, kimlik, sınırlılık boyutları.

987 156. sayfada temas ettiğimiz gibi bunlar doğuştan gelen, algılama (*perception*), hafıza, entegresyon/sentez, gerçeklikle ilişki kurma ve gerçekliği test etme, soyutlaştırma, sembolizasyon, mantık, zaman mefhumu, dil kullanma, zekâ, oyun, dikkat, konsantrasyon, yönelim, sosyal beceriler, önceden hissetme (*anticipation*), tehlike algılama, müşahede gibi yapısal kabiliyetlerdi.

988 C. Gold, T.O. Heldal, T. Dahle, T. Wigram, "Music therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses", Wiley Online Library, 2005.

989 Nakul Talwar ve ark., "An exploratory randomised controlled trial of music therapy for inpatients with schizophrenia", *British Journal of Psychiatry*, 1 Kasım 2006.

990 Şizofreni tanımında kullanılan bir başka semptom sıralaması; çift değerlilik (*ambivalence*), otizm (*autism*), bağlantı kurma (*association*) ve duygulanım (*affect*) rahatsızlıklarıdır. İngilizcede 4a sıralaması olarak geçer ve şizofreni teşhisinde faydalı olabilir.

Bağımlılıklar

Bundan 50 sene evvel, 1960'larda bu mevzuyu ele alıyor olsaydık, bildiğimiz madde bağımlılıkları (alkol, esrar, eroin, kokain, LSD, psikoaktif ilaçlar, nikotin vb.) dışında başka bağımlılık alanları aklımıza bile gelmezdi. Ama son yarım asırda insanlar hem madde tüketimi açısından hem de çok değişik alanlarda gittikçe artan bir "onsuz/onlarsız yapamama" varoluş biçimine kaydılar. Sadece bilinç durumunu değiştiren maddeler değil, birçok davranış ve varoluş tarzı da hayatımıza girdi. Usulca ama çok kararlı bir şekilde hepimiz belirli ölçülerde bağımlı olduk. Bu "bağ" veya "bağlar", bizler farkına varamasak da hayatımızı karanlıklaştırdı, ilişki kategorilerini fakirleştirdi ve birçok ikincil patolojiye yol açtı.

Bağımlılığın Nöro-Biyolojik Nedenleri

İnsan niye madde bağımlısı olur meselesi üzerine yapılan araştırmalar, merkezî sinir sisteminin (beyin) alt tabakalarında bulunan bazı merkezlerdeki özellikleri ön plana çıkarmıştır. Bağımlılık mevzuunda bizi ilgilendiren özellik ise,"ödüllendirme yoludur" (*reward pathway*). Aşağıda isimlerini vereceğimiz bazı bölgelerdeki nöronlar uyarıldıklarında birtakım kimyasallar salgılarlar ve insan kendini "iyi" hisseder, zevk alır. Mesela beslenme, tat alma, cinsellik olumlu bir tesir yapar, bu nedenle tekrar tekrar bu alışkanlıklarımızı yenileriz; yoksa yemez, içmez ve üremezdik. İnsan neslinin devamı için bu haz ve zevk sistemi bir olmazsa olmazdır.

Beyni bir şehir gibi tanımlarsak bağımlılıkla ilişkili merkezler, şehrin ortasındaki "limbik sistem" adlı bölgede bulunur (amigdalalar, hipotalamus, hipokampus, *bkz.* Resim 24).

Bu sistem iç dengeyi (*internal homeostasis*), hormon ifrazatını idare eder; hafızaya, öğrenmeye, duygu deneyimlemeye aracı olur. Cinsel davranışın önemli yönlerini, motivasyonu ve beslenme alışkanlıklarını yönlendirir. Limbik sistem bölgesinin bizi ilgilendiren bazı önemli "mahalleleri" ise hipotalamus, amigdalalar, septal çekirdekler, ön jirus singulatus ve striatum'dur (*bkz.* Resim 25). Bu son zikredilen striatum mahallesinde ise akkumbens çekirdeği (*nucleus accumbens*), ön kaudat çekirdeği (*ventral caudata nucleus*) ve putamen sokakları bulunur. Bu saydıklarımızdan akkumbens çekirdeği (AÇ) yukarıda açıkladığımız ödüllendirme sisteminin en önemli merkezlerinden biridir. Diğerleri ise amigdalalar ve "ön tegmental bölge/ÖTB" (*ventral tegmantal area*)'dir. Diyelim ki çok acıktık, sonunda en sevdiğimiz yiyecek neyse önümüze geldi ve yemeye başladık. Daha ilk lokmalardan sonra hissettiğimiz "oh be" duygusu, beyin nörofizyolojisi açısından baktığımızda, yukarıda saydığım sokaklardan "dopamin" adlı aminoasidin akması manasına gelir. AÇ ve ÖTB bölgesindeki nöronlar (sinir hücreleri) dopamin salgılamaya başlamışlardır.[991]

Beyin şehrinin limbik sistem bölgesi beynin diğer merkezî mahalleleri ile de medyan ön beyin yumağı (*median forebrain bundle*) vasıtasıyla bağlantı hâlindedir. Bu mahallelerden bazıları, retiküler uyarıcı sistem (dikkati toplama), beyincik (denge, motor koordinasyon), hipofiz (endokrin/hormon sistemi) ve korteks'in alt tabakalarıdır. Böylece dış dünyadan ve bedenden gelen uyaranlar, beyin farkındalığı, dikkatin odaklanması, endokrin sisteminin devreye girmesi, harekete geçme ve ödüllendirme sisteminin verdiği haz birbiriyle bağlantılıdır. Tüm bu birliktelik, eğer bozuk sesler çıkmazsa, muhteşem bir orkestranın ahenkli melodileri gibidir. Beden ve beyin şehirleri koordinasyon hâlinde vazifelerini yerine getirirler ve insan nefsi hayat yolculuğuna devam eder.

Peki, madde bağımlılığında ne olur? Bazı tabiî ve suni kimyevi maddeler; alkol, kafein, nikotin, esrar, eroin, kokain, LSD, ekstazi vb. ödüllendirme sistemini kendiliğinden aktive ederler ve dopamin salgılanmasına neden olurlar. Neticede hayatta kalmak için zaruri olmayan birçok madde, sanki onlarsız yaşanamaz gibi kullanılır hâle gelir. Nasıl virüsler yabancı istilacılar gibi, var olan hücrelere girerek o hücrelerin üretim sistemine sızıp, hücreyi başka virüsler üretmeye zorluyorlarsa, bu maddeler de sistemin ayarını bozup kendi hükümlerini sürdürürler. Yani "şehir" istilaya uğrar, koordinasyon bozulur, vaktinden evvel yıkım başlar. Bu faydasız haz, beraberinde ölçüsüzlüğü de getirir. Eğer normal ödüllendirme sisteminin insana verdiği haz oranı, 100 üzerinden 20-30-40 ise, yabancı maddelerde bu oran 70-80-90'lara çıkabilir. Eroin, kokain vb. bağımlıları bu psödo/sözde hazzı en yoğun yaşayanlardır. Ve hiç doymak bilmezler, hep dozaj artırımına gitme temayülü vardır, tıbbi dilde bu sürece tolerans denir. Mesela bir alkolik, günde iki tekle başlar, iki büyükle mezara gider...

[991] Hayvanlar üzerine yapılmış ilginç bir deney bu sistemin tesirini şöyle kanıtlar. Küçük cerrahi bir müdahale ile deney hayvanının akkumbens çekirdeği bölgesine bir elektrot yerleştirilir ve hayvana bir manivela vasıtasıyla belirli bir süre bu bölgeyi uyarma ve dolayısıyla zevk, haz alma imkânı tanınır. Yani hayvan "bağımlı" kılınır. Bu sürenin sonunda hayvan kendi kendini uyarmakla o kadar meşgul olur ki, yemeyi içmeyi bile unutabilir ve açlıktan ölür.

Haz sistemini, yani dopamin ifrazatını aktive eden, insanda yaradılıştan var olan tabiî maddeler ise serotonin, GABA ve endorfinlerlerdir.[992]

Bağımlılığın Genetik Temelleri

Yapılan hayvan deneylerinde, genetik temayül ispat edilmiştir. Ve bu temayül sadece bir madde için değil, diğer maddeler için de geçerlidir. Yani esrar bağımlısı bir fare nesli, diğer farelere göre daha fazla sıklıkta kokain bağımlısı olabilir. İnsanlarda yapılan adopsiyon (evlat edinme) ve ikiz araştırmaları da bu istikamette neticeler vermiştir.

Batı Psikolojisine Göre Bağımlılığın Psiko-Dinamik Sebepleri ve Kişilik Teorileri

Bağımlı Kişilik Teorileri

Araştırmalar duygudurum rahatsızlıkları ve madde bağımlılığı arasında güçlü bir bağlantı bulmuştur. Duygularına kapılıp fevri davranışlarda bulunan insanlarda davranışların menfi getirileri küçümsenir, minimalize edilir, müspet tesirleri ise ön plana çıkarılır. Yani "keyfçiler", keyif alamayanlara göre daha fazla bağımlı olur. Örnek olarak alkol bağımlısı "akşamcı"nın, neredeyse "huşu" hâlinde mezelerini, sofrasını hazırlamasını verebiliriz. Davranışlara dikkat edildiğinde, karşılaştırmayı mazur görün, bebeğini doğuracak bir annenin heyecanını görürüz. Batı terminolojisinde bu duruma "olumlu aciliyet" (*positive urgency*) denir.[993] İlginçtir ki birçok madde bağımlısı, madde ile temas öncesi ve sonrası hiçbir şeyden zevk alamadıklarından yakınırlar (*anhedoni*). Ayrıca uzun süren madde tesirli "dopamin duşları" sonrasında, belki de ödüllendirme sistemi aşırı zorlandığı ve eşik yükseldiği için, normalde haz ve zevk vermesi gereken dış etkenler artık fayda vermez. Bu sebeple bağımlıların hayatları kısırlaşır, ilgi alanları daralır, duyguları küntleşir.[994]

Bağımlılarda müşahede ettiğimiz dürtüsellik (*compulsive behaviour*), hem güdüleri (*impulses*) denetleyememeye hem de idrak sisteminin (*reflexion*) devreden çıkmasına bağlanabilir. Kronik tüketim sonrası idrak, aklıselim ve daha da kötüsü vicdan devreden çıkar ve bağımlı her türlü taşkınlık ve rezilliği yapar hâle gelebilir.[995]

---

[992] Serotinin, hücreler arası enformasyon akışını sağlayan aminoasid; GABA, gammaaminobütirikasid; endorfin, morfin benzeri ama vücudun kendi salgıladığı bir maddedir (mesela yoğun sportif aktivite sonrası yaşanan "endorfin duşu").

[993] F. J. Vocci, J. Acri, A. Elkashef (2005), "A Medication development for addictive disorders: The state of the science", *American Journal of Psychiatry,* (162): 1431–1440; N.D. Volkow, G.J. Wang, J.S. Fowler (2011), "Addiction: Beyond dopamine reward circuitry", *Proceedings of the National Academy of Science* (108): 15037–15042.

[994] Bir önceki kitabımda "Kaliforniya Sendromu" adını verdiğim, medeniyet hastalığında da bir genel "anhedoni" ve daha da vahimi, hâl yaşayamama durumu vardır (merhamet, muhabbet, sürûr, reca', itminan, huşu). Sanki çok önemli bir insani boyut körelmiştir.

[995] İsviçre'de her 12 dakikada bir çocuk cinsel tacize uğramaktadır, seneler önce gördüğüm bir duvar ilanında, bir şarap şişesi, arka planda bir kadın yer alırken, metinde bu istatistik veriliyordu.

Son olarak Enneagram teorisine göre bütün tipler bağımlı olabilirken, Ennea-7'ler daha yüksek bir sıklık gösterir.

Psikodinamik Teoriler

Bağımlılık üzerine gerçekleşmiş psikanalitik teorilerin bir özetini verelim.

S. Freud (1905, 1912, 1930) ve Sandor Rado (1926/1934)

Freud bağımlılığı kendi güdü teorileri sistemine dâhil eder. Ona göre bağımlılık, güdü karmaşasının başarısız bir ürünüdür ve bu manada varolan karmaşayı düzeltmeye yönelik bir davranıştır. Panseksüel yaklaşımının bir tezahürü olarak Freud mastürbasyonu bağımlılıkla beraber değerlendirir. Öz denetim (*self control*), ketlenme (*inhibition*) ve bastırma (*repression*) kalktığında bağımlı zevk arayışı zuhur eder.[996] Aslında letâfet kazanmış (süblime olmuş) güdüsel istekler, tekrardan ilkel hâllerine geri dönerler. Daha sonraları Freud bağımlı davranışı genital dönemden oral döneme (ağızla zevk alma) kaydırır ve zevk prensibi çerçevesinde görmeye devam eder. Bağımlı insan madde almadığı zaman düş kırıklığı, yalnızlık ve keder yaşar. Bu nedenle kendi kendini tatmin etme yoluna girer, gerçek hayattan yapay zevkler hayatına geçer. İç karmaşaları görmeme açısından baktığımızda bağımlılık, ölüm güdüsü ile de irtibatlıdır. (Freud, 1930a)

S. Rado, bağımlılıkta yaşanan yüksek zevk hâlini cinsel orgazma benzetir, "farmakolojik orgazmda insan yeni bir tür erotik tatmin hâli ile karşılaşır" der.

Fert, bedenini madde ile buluşturduğunda otoerotik duygular yaşar ve bunlar anne ilişkilerine benzer. Ego/ben libido'nun gücü altına girer, id'e tabi olur. Bu arada üst benlik de (süperego) boş durmaz, "vicdan" azabı ve cezalandırılma duyguları üretir. Tüketim öncesinde yüksek bir gerilim, zevk alamama hâli hissedilir ve bu hâle dayanamama (*intolerance*) yüzünden maddeye yönelinir. Bu durum tekrarlandıkça ego/ben gittikçe daha da güçsüzleşir, gerçekle baş edemez. Rado'nun yorumu, gördüğümüz gibi "ben" merkezlidir, bu durumdan o sorumludur. "Ben", ne zaman baş edemediği duygularla karşılaşsa, kendini tedavi etme amacıyla aynı yola başvurur ve sonunda kaçınılmaz bir depresyona doğru sürüklenir. Rado bu durumu açıklamak için "farmakotimi" (*pharmacothymia*) diye yeni bir terim kullanır (madde vasıtasıyla teşekkül etmiş duygusallık/mizaç). Ama ikincil avantajları ne olursa olsun sonunda ben/ego organizasyonu parçalanır.

Muhatap (nesne!) İlişkileri (*object-relations*) Açısından Edward Glover (1933) Yorumu

Glover bağımlılık teorisini yıkıcı nefret ve sadizm üzerine oturtur. Erken çocukluktaki muhatap ilişkilerinde içselleştirilmiş iyi ve kötü muhatap temsilleri (*object*

[996] S. Freud (1905), *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie*'den alıntılanmıştır.

representations), mesela, iyi anne-kötü anne mefhumları başlangıçta birbirlerinden tamamen ayrı nefs yapılarıyken, normal gelişim sürecinde birleşirler ve daha bütüncül bir anne mefhumu zuhur eder. İşte bu iç tevhidin gerçekleşmemesi bağımlılıkta fark edilen sadist/saldırgan temayülün nedenidir. Çift değerli duygularla yüklenmiş muhatap mefhumları, insanın nefs yapısına yerleşmiş yabancı bir madde gibi tesir gösterir ve dayanılmaz bir gerilim yaratırlar. Bu gerilim bir yönüyle de suçluluk duyguları ile beraber gider. Madde, bastırılmış sadist/saldırgan duyguların yerine geçer; sanki bir antidot gibidir, bir yandan yok eder, bir yandan da sanki tedavi eder ve bu yasak duyguların dolaylı olarak yaşanması geçici bir haz verir (Glover, 1933, s. 206). İçselleştirilmiş kötü muhatap temsilleri cezalandırılırken, iyi temsiller dış dünyaya yansıtılır. Madde hem iyi anne hem de kötü anne gibidir, sanki bir sevgi/nefret ilişkisini (*hatelove*) temsil eder.

Simmel (1948) bu teoriyi daha da ileri götürür ve "madde bir şekilde iç tevhidin (benlik/muhatap temsillerinin birleşmesi/*self-object identification*), anne ile kaynaşmanın, annenin rahminde tekrardan yok olmanın sembolüdür" der. Ferdin yaşadığı yalancı cennetin, Nirvana hâlinin izahı budur. Perdeler çekilmiş, mum ışığında, bir yatak üzerine uzanılmış, damara bağlı bir serum ve içinde eroin. Sanki hiç bitmeyecek gibi gelen bir "sonsuz" haz deryası... (Nusselt/Waldmann, 1981, s. 46)

H. Kohut'un Bağımlılık Teorisi

Kohut'a göre narsisist rahatsızlıkların (*narcicistic disorders*) temelindeki yaralanma, idealize edilmiş ebeveyn tasavvurlarının kaybıdır. Bunlar olmadan sağlıklı bir benlik (veya kendilik) inşa edilemez. Kohut bu süreci bağımlılığın temel nedeni olarak görür. Madde, kendilik muhataplarının (*self objects*) kaybının getirdiği acıyı aşma, telafi etmeye yarar. Bu nedenle bağımlılar, "uçuş hâlindeyken" öz değer, kabul görme, öz güven, hayatiyet duyguları yaşarlar; fakat ne yazık ki yere inince hepsi sabun köpüğü gibi patlar gider. Kohut'un izinden giden Khantzian (1996) bağımlılarda öz değer ve öz ihtimam (*self care*) duygularını araştırır. İlginç müşahedesi, bu duygulardaki zaafların, daha bağımlılık başlamadan kişileride mevcudiyetidir. Kişi çevresinden ihtimam görmeyi bekler, aslında bu tutum bir geçmiş acıları telafi etme çabasıdır. Ve bu ihtimam gelmeyince maddeye yönelinir. Yine Kohut'tan ilham alarak bağımlılık üzerine önemli bir teori oluşturan Wurmser (1997) bağımlılığa yol açan yedi kişilik özelliği sıralar:

- duygusal savunmada bir zaaf
- öz değer duygusunda bir zaaf
- duyguları dile getirebilmede bir zaaf (hiposembolizasyon)
- alternatif muhatap arayışı (mesela anne yerine...)
- öz kıyım temayülleri

- regresif bir ödüllendirilme arayışı (*regressive gratification*)
- çoğu zaman var olan aile patolojisi (aile boyu nörozlar vb.)

Krystal ve Raskin Modeli (1983)

Bağımlılığı üç boyutta araştırırlar, birinci boyut ben/ego ve duygularla baş edebilme yeteneğidir. Teori ilk acı (*primary affect*) üzerine oturur ve burada kaygı, merkezde yer alır. Bu ilk kaygıya terk edilmiş olma, mutlak güçsüzlük, "felç" olma duyguları refakat eder. Çocuk kendini yapayalnız, dünyaya atılmış, itilmiş hissetmiştir (Çocuk Esirgeme kurumlarında yetişen çocuklar, göç eden ailelerin geride akrabalarına bıraktıkları çocuklar, gayrimeşru, sahipsiz çocuklar vb.). İşte bu çocukların örselenme dayanıklılığı düşüktür. Yasa, kayıplara tahammül edemezler, sınırlarını koruyamazlar ve duygularını ifade etmekte zorlanırlar (*deverbalizasyon*). İkinci boyut bu durumda yetişkinliğe erişmiş bireylerin ego/ben yapılarının zayıflığıdır. Çok güçlü suçluluk ve utanç duygusu yaşarlar. Ben ve diğeri arasındaki farkı yaşamada zorlanırlar. Üçüncü boyut ise şuur durumundaki değişikliklerdir. Madde zamanla acı veren duyguları kalıcı bir şekilde anestezi altına sokar, rahatlatıcı boşalma ketlenir. Ve bu devasa boyutlardaki yalnızlık içerisinde madde sanki bir insana dönüşür, anne yerine geçer (şarap şişesi ile diyalog kuran, rakıyla "arkadaşlık" yaşayanlar; sarhoş muhabbetlerini ibretle dinlersek, ne acılarla karşılaşırız). Yazarlar bu sürece "*transsubstansiyasyon*" derler, Türkçeye "maddeye madde ötesi değerler atfetmek" diye çevirebiliriz. Bu arada maddenin beden üzerine yaptığı tesir de bir nevi insan ilişkilerinde yaşadığımız bedensel hazlara dönüşebilir (boğazımdan lıkır lıkır geçen rakı ve anason kokusu sanki bana anamdan emdiğim sütü hatırlatıyor, "aslan sütü" vb.). Bu sürece de "*resomatizasyon*" adı verilir.

C.G. Jung ve Bağımlılık, "Spiritus contra Spiritum"

"Anonim Alkolikler" derneğinin kurucularından Bill Wilson'a, 1961 tarihindeki ölümünden kısa bir süre önce yazdığı mektupta Jung, bağımlılık üzerine görüşlerini şöyle özetler.

> Alkol bağımlılığı düşük düzeyde bir manevi susuzluğu temsil eder, varlığımızın tümcellik arayışı veya eski dille ifade edersek, Tanrı ile birleşme susuzluğu.[997]

Yani Jung insanların tevhid arayışından dolaylı bağımlı olduklarını söyler. Peki, bu susuzluğun ilacı nedir sorusuna cevap olarak ise Jung, insanı daha yüksek bir idrak mertebesine ulaştıracak bir yolda yürümeyi tavsiye eder. Bu ayrıcalıklı yola adım atabilmek ise ya ilahî bir lütuf (*grace*), ya kişinin çevresindeki dürüst arkadaşların tesiri veya zihnin rasyonalizm ötesi yüksek terbiyesi vasıtasıyla gerçekleşebilir. Jung'un mektubunun tam metnini orijinal dilinde ve Türkçe çevirisiyle aşağıda bulabilirsiniz.

[997] "*His craving for alcohol was the equivalent on low level of spiritual thirst of our being for wholeness, expressed in medieval language: the union with God.*"

PROF. DR. C.G. JUNG
Kusnacht-Zurich Seestrasse 228
January 30, 1961
Mr. William G. Wilson
Alcoholics Anonymous
Box 459 Grand Central Station
New York 17, N.Y.

Dear Mr. Wilson,

Your letter has been very welcome indeed. I had no news from Roland H. anymore and often wondered what has been his fate. Our conversation which he had adequately reported to you had an aspect of which he did not know. The reason, that I could not tell him everything, was that those days I had to be exceedingly careful of what I said. I had found out that I was misunderstood in every possible way. Thus I was very careful when I talked to Roland H. But what I really thought about, was the result of many experiences with men of his kind.

His craving for alcohol was the equivalent on a low level of the spiritual thirst of our being for wholeness, expressed in medieval language: the union with God.

How could one formulate such an insight in a language that is not misunderstood in our days?

The only right and legitimate way to such an experience is, that it happens to you in reality and it can only happen to you when you walk on a path, which leads you to a higher understanding. You might be led to that goal by an act of grace or through a personal and honest contact with friends, or through a higher education of the mind beyond the confines of mere rationalism. I see from your letter that Roland H. has chosen the second way, which was, under the circumstances, obviously the best one.

I am strongly convinced that the evil principle prevailing in this world, leads the unrecognized spiritual need into perdition, if it is not counteracted either by a real religious insight or by the protective wall of human community. An ordinary man, not protected by an action from above and isolated in society cannot resist the power of evil, which is called very aptly the Devil. But the use of such words arouse so many mistakes that one can only keep aloof from them as much as possible.

These are the reasons why I could not give a full and sufficient explanation to Roland H. but I am risking it with you because I conclude from your very decent and honest letter, that you have acquired a point of view above the misleading platitudes, one usually hears about alcoholism.

You see, Alcohol in Latin is "spiritus" and you use the same word for the highest religious experience as well as for the most depraving poison. The helpful formula therefore is: *spiritus contra spiritum.*

Thanking you again for your kind letter.

I remain yours sincerely,

C.G. Jung

Sevgili Mr. Wilson,

Mektubunuzu aldığıma çok sevindim. Roland H.'den artık haber alamıyorum ve neler yaşıyor olduğunu da merak ediyorum. Size aktardığı konuşmalarımız, kendisinin bilmediği yanlar içeriyordu. Ona her şeyi söylemememin nedeni, o günlerde söylediklerime aşırı derecede dikkat etmek zorunda olmamdan kaynaklanıyordu. O günlerde her açıdan yanlış anlaşıldığımı fark etmiştim. Bu nedenle Ronald H. ile konuşurken de çok dikkat ediyordum. Fakat gerçekten böyle düşünmemin sebebi, bu tür insanlarla yaşadığım pek çok deneyimin sonucudur.
Kendisinin alkole düşkünlüğü, en düşük seviyede olsa da bizim Orta Çağ'da "Allah ile bir olmak" olarak ifade edilen, varlığımızın bütünlüğe olan manevi susamışlığına eş değerdi. Böyle bir içgörüyü kim, günümüzde yanlış anlaşılmayacak bir biçimde ifade edebilir ki?

Bu tür bir deneyimi yaşamanın doğru ve meşru yolu, gerçekte başınıza bu tür bir şeyin gelmesidir ve bu tür bir şey ancak, sizin daha üst bir anlayışa erişmenize öncülük eden bir yolda yürüdüğünüzde başınıza gelir. Bu tür bir hedefe ancak ilahî bir lütuf ya da arkadaşlarınızla kurduğunuz özel ve saf bir bağ ile ya da zihnin saf akılcılığın sınırlarının ötesinde, daha ileri düzeyde eğitimi ile erişilebilir. Mektubunuzdan Roland H.'nin ikinci yolu seçtiğini görüyorum ki açıkçası bu, içinde bulunduğu şartlarda en iyi yoldu.

Şuna kesin olarak ikna oldum ki, dünyada hüküm süren kötülük ilkesi, gerçek bir dinî anlayış ya da insan topluluğunun inşa edeceği koruyucu bir setle karşı konulmazsa, farkına varılmamış manevi ihtiyacın mahvolmasına yol açmaktadır. Üst bir gücün koruması altında olmayan ve toplumda yalnız olan sıradan insan, Şeytan olarak da adlandırılabilecek kötünün gücüne karşı koyamaz. Ancak bu tür kelimelerin kullanılması pek çok hata ortaya çıkardığından, kişinin yapabileceği bunlardan olabildiğince uzak durmaktır.

Bütün bunlar Roland H.'ye tam ve yeterli bir açıklama yapamamamın nedenleridir. Fakat samimi ve nazik mektubunuzda alkolizmle ilgili yanıltıcı safsataların ötesinde bir bakışa sahip olduğunuz sonucuna vardığım için size bunları yazmayı göze alabildim.

Bildiğiniz gibi Latincede "*spiritus*", "nefes" demek. Bu kelime hem en yüksek dinî deneyim için hem de en ayartıcı zehir anlamında kullanılır. Bu nedenle, "*spiritus contra spiritum*" (alkol bağımlılığına karşı maneviyat) işe yarar bir formüldür.
Nazik mektubunuz için tekrar teşekkürler.

C.G. Jung

Jung mektubunu, her şeyi özetleyen bir cümle ile bitirir, "*spiritus contra spiritum*". Türkçeye tercüme ettiğimizde mana bozulur ama "alkole (*spiritus*) karşı maneviyat (*spiritum*)" diye yorumlanabilir. Hint/Avrupa dillerinde "*spiritus*" alkol anlamına gelir çünkü tarihin başlangıcında alkol, dinî törenlerde (Hristiyanlıkta hâlen olduğu gibi) maneviyatı tamamlayıcı, yardımcı bir madde olarak kullanılmıştır.

Nefs Psikolojisine Göre Bağımlılık

Hazzın nefs-i emmâre (hayvani nefs) açısından dopamin gibi bazı aminoasitler ile ilgili olduğunu gördük. Peki, manevi haz nörofizyolojik açıdan hangi MSS (merkezî sinir sistemi) değişimlerini getirir? Yetim bir çocuğun başını okşarken, bir fakiri doyururken, yaşlı veya hasta bir komşumuzun gönlünü alırken ve sonrasında hissedilen haz nasıl bir hazdır? Her türlü madde tüketiminin, cinselliğin, güç kuvvet toplamanın, tüketimin, iktidara ulaşmanın verebileceği anlık ve gecikmeli haz ile yukarıda temas ettiğimiz "infâk" ve "îsâr" hazlarının farkı nedir? Birinci tip hazlar hep benmerkezli iken bu ikinci tip hazda "hayvan"ı mutlu edecek hiçbir katkı yoktur. Bu mevzuda tefekkürümüze insanın lâtif yapısı ile başlayalım ve şehvet/himmet arasındaki farkı görelim.

Hem Hint hem de İslam tasavvuf öğretileri insanın lâtif enerji merkezlerinden söz eder.[998] Hint geleneğindeki en alt üç şakra olan hayatta kalma, cinsellik ve güç, iktidar arayışı, tasavvufta "sadr" merkezi altında toplanır. Bu "enerji" merkezlerini dikey bir hat üzerinde yer alan "kapılar" gibi düşünürsek, insanın manevi enerjisi eğer hırs, mal toplama, biriktirme, yığma gibi bir özellik taşıyorsa, 1. lâtifa ağırlıklı bir varoluş sürdürüyoruz demektir. Modern tüketim toplumu bunun en belirgin örneğidir. Eğer cinsellik ağır basıyorsa 2. lâtifa; güç kuvvet, iktidar, nüfuz arayışı varoluşumuzun temel ağırlığını taşıyorsa 3. lâtifa öncelikli çalışıyor manalarına gelir. Mesela, maç sonrası yaşanan "biz kazandık hezeyanları" aslında kendini güçsüz hisseden "ben"in enerji patlamasıdır. Kürsüde itidalini kaybedip, "inandığı" ideoloji uğruna önüne gelen karşı fikre edepsizce saldıran politikacı da benzer "enerji" merkezi boşalımı yaşar. Alışveriş merkezlerinde "vitrin yalamak" da 1. lâtifa'nın kaşınması demektir.

Peki, doğrusu nedir? Yaşanan hayat çağının gereklerine göre, ilahî varoluş kurallarına riayet edip, ekolojisini kirletmeden, edeple bu "enerji"leri yaşamak doğru olanıdır.

[998] Ö. Tuğrul İnançer Efendi hazretleri, *Hz. Mevlânâ*, Sufi Yay., s. 64, lâtifa mevzuu.

Tabii ki bu arada unutulmaması gereken, üst lâtifa'ların da varlığıdır. Hayatın her döneminde "kalb"in de her aksiyon ve arayışta devrede olması elzemdir. Kalp letâif'inden çıkan "enerji"ye ise himmet denir. Böylece nasıl bir ney, ustası tarafından üflendiğinde, üstündeki yedi deliğin açılıp kapanması ile güzel, ahenkli sesler çıkarıyorsa, insan da, eğer tek bir "deliğe" bağımlı değilse, bir melodi gibi var olabilir (bildiğiniz gibi bütün delikler kapatılıp tek bir delik açık kalırsa, melodi kakafoniye dönüşür...).

İşte nefsin bu "enerji" akışı yapısından yola çıkarak, belki artan bağımlılık temayülünü anlayabiliriz. Kalp yöresi lâtifaları ne kadar kilitlenmişse insan, fıtri zaafları nedeniyle bir veya birkaç "alt delikten" üfleyerek kurtulmaya, bir çıkış yolu bulmaya çalışır. Anlamsız tekrarlama aslında bir imdat çağrısı ve boğulmanın eşiğine gelmiş insanın sanki son nefes alış verişleridir. O kapı da kapanırsa öleceğini, yok olacağını zanneder. Elinde cep telefonu, etrafına bakmadan sürekli mesaj yazan kızlarımız, odasına kapanıp tüm ilişki kategorilerini bir tarafa atıp internetin sanal âlemine dalan oğullarımız, diskotekte rengârenk ışık patlamaları altında ekstazi veya kokain ile "kafayı bulan" gençlerimiz ve diğer bağımlılık türlerinden mustarip olanlar hep bu "ince ayar bozukluğunu" yaşarlar. Ve kalp... İnsanın o muhteşem ilham, sezgi, müşahede, feraset, basiret, muhabbet ve daha nice latif hâllerinin odağı olan "yıldızlar kapısı" gittikçe dumura uğrar, kullanılmaz hâle gelir.

> **Nitekim, ne görenle görmeyen bir olur; ne de aydınlık ile zifirî karanlık; ne (serinletici) gölge ile yakıcı sıcak; ve ne de yaşayan ile (kalben) ölmüş bulunan...**[999]

> **De ki: "Kötü ve çirkin olan şeylerle iyi ve güzel şeyler mukayese edilemez, kötü şeylerin birçoğu sana büyük zevk verse bile. O hâlde siz ey derin kavrayış sahipleri, Allah'a karşı sorumluluğunuzun bilincinde olun ki mutluluğa erişebilesiniz.**[1000]

Neye yönelik olursa olsun, geçici haz veren, tutku hâlinde tekrarlanan girişimler aslında, acaba bir çıkış var mı diye, arabasını ders almadan, aynı çıkmaz sokağa sürmeye benzer. Ve bu ölesiye tekrarlamalar, bizi ulaşmak istediğimiz şehrin merkezine götürmez, varoşlardan çıkarmaz. Şehrin merkezine ulaşmadan ise nefs yapısında yükselmek mümkün değildir. İleride göreceğimiz gibi her bağımlılığın terapisi şehrin merkezine ulaşmaktan geçer, ama bunun için de küçük bir çaba gösterip "harita"ya bakmak gerekir. Yazımıza başlarken manevi, altruist/diğerkâm haz nasıl bir nörofizyolojik değişim getirir diye sormuştuk. Acaba "dopamin duşu", yerini "nûramin" duşuna mı bırakır, doğrusunu ârifler bilir.

Bağımlılık Üzerine Nefs Psikolojisi Araştırma Alanları

- Hidayet sonrası alkolden kurtulma
- Kronik alkoliklerde Ramazan "Yoksunluğu"
- İslam'ı asgari şartları ile yaşayanlar ve yaşamayanlar arası internet bağımlılığı karşılaştırması

---

[999] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, 1999, Fâtır Sûresi: 19-22.

[1000] *a.g.e.*, Mâide Sûresi: 100.

Spesifik Madde Bağımlılıklarından Alkolizm Örneği

Alkolizm insanlık tarihi kadar eski bir madde bağımlılığıdır ve insan üzerine psikosomatik tesirlerinin yanı sıra dünya ekonomisine devasa boyutlarda zarar verir. İş kayıpları, kazalar, cinayetler, tacizler, ırza geçmeler, ensest ilişkiler, kumar ve daha nice insani trajedinin temelinde alkol yatar. Aşağıda alkol tüketiminin verdiği zararlar konusunda Alkol ve Sağlık Üzerine Küresel Durum Raporu'ndan bazı istatistikler sunuyorum.[1001]

Alkol 60 tip hastalığın ve bedensel yaralanmaların ilk nedenidir ve 200 diğer hastalıkla ikincil neden olarak bağlantılıdır. Dünya çapında ölümlerin %4'ü alkole bağlıdır; bu oran AIDS, şiddet ve verem gibi hastalık ve durumların sebep olduğu ölümlerden daha fazladır. Cinsler arası farklılığa baktığımızda 15-59 yaş arası erkeklerde ölümlerin %6,2'si alkol kaynaklı şiddet, kaza ve kardiyovasküler sebeplerden kaynaklanırken, bu oran kadınlarda %1,1'dir. Alkol tüketimi ile (zararlı alkol kullanımı/*harmful use of alcohol,* CD 10) yakın irtibatlı somatik hastalıklar; karaciğer sirozu, pankreatit, polinevrit, diabet (şeker), kanser türleri (ağız/yemek borusu hastalıkları, kolorektal hastalıklar, kadınlarda meme kanserleri) ve son araştırmaların gösterdiği gibi enfeksiyöz hastalıklara yatkınlıktır.[1002] Ayrıca zührevî hastalıklar (cinsel yolla bulaşan) ve AIDS oranları da zararlı alkol kullanımı vakalarında daha yüksektir.[1003] Psikolojik rahatsızlıklar da alko-

[1001] The Global Status Report on Alcohol and Health (2011).

[1002] Lönnroth ve ark., 2008.

[1003] Baliunas ve ark., 2009b.

liklerde daha fazla görülür, depresyon ve kaygının görülme sıklığı alkoliklerde %30 ile %70 arasında değişir.[1004]

Kendine verdiği zararın yanı sıra alkol bağımlısı insan yakın çevresine de büyük zarar verir; aile içi veya dışı şiddet, katliam, cinsel promisküite (önüne gelenle yatma), kumar bağımlılığı, taciz ve ensest çok sık görülen "iki taraflı zarar"ın (*collateral damage*) göstergeleridir. Alkol tesiri altında "*temper tantrum*/anlamsız öfke krizleri ve patlamaları" yaşanabilir; insan çıldırır, önüne gelene saldırır, katliam bile yapabilir.[1005]

Boşanmaların ana nedeni de alkolizmdir, artan alkol tüketimi ve boşanma oranları arasında doğrudan bir bağlantı vardır ve en fazla alkol tüketen 8 ülkede boşanma oranları da en üst düzeydedir.[1006]

21 milyon nüfusu olan Avustralya'da 10 milyon insan bu "iki yönlü zarar"ın kurbanı olmuştur.[1007]

Yüksek miktarda alkol tüketilen Rio'nun "meşhur" karnavalının bilinmeyen yönü ise 16.800 insanın şiddet, sokak kavgaları ve kazalar yüzünden zarar görmüş olmasıdır.[1008]

Alkolün millî ekonomilere verdiği zarar ise inanılmaz boyutlardadır. Gayri Sâfi Millî Hâsıla'nın %1,3 ila 3,3'ü alkole ve verdiği zarara gider (iş kayıpları, hastalıklar, kazalar, hukuk sisteminin devreye girmesi, polis masrafları vb.).[1009]

Ama ağır patolojileriden ziyade alkolün gözden kaçan veya bilinçli bir strateji çerçevesinde üstü örtülen zararı Eugen Bleuler'in, kitabında temas ettiği "Alkolik Mizaç Değişikliği"dir.[1010]

Bu mizaç değişikliği için çok fazla miktarlarda içki içmeye gerek yoktur, "zararlı alkol tüketimi" (*harmful use of alcohol or alcohol abuse,* DSM/ICD) diye tanımlanan ve sınırları pek belirgin olmayan bu durum seneler boyu tekrarlandığında, usulca, biz farkına varmadan meydana çıkar. Mesela bizim içki "kültürümüzde" akşamcılık diye tanımlanan alışkanlık olan iki duble rakı tüketimi örnek verilebilir.[1011]

[1004] G. Winokur, W. Coryell, "Familial alcoholism in primary unipolar major depressive disorder", *The American Journal of Psychiatry*, 1991, 148(2): 184-8.

[1005] Son olarak Afganistan'da çoluk çocuk demeden uyku hâlindeki 17 sivil masumu katleden, keskin nişancı astsubay Robert Bales de uzun bir alkol öz geçmişi olan bir katildir (*Los Angeles Times*, 23.3.2012). Daha önceleri de Florida'da bir kumarhaneyi basmış, kavgalar çıkarmış ve kadınlara tecavüz etmeye yeltenmiştir.

[1006] Alison Clarke-Stewart, Cornelia Brentano, *Divorce: Causes and Consequences*, Yale University Press, 2006.

[1007] Laslett ve ark., "The Range and Magnitude of Alcohol's Harm to Others", 2010.

[1008] Room, 2002.

[1009] Rehm ve ark., "The association between alcohol use, alcohol use disorders and tuberculosis", 2009.

[1010] Eugen Bleuler, Manfred Bleuler, "Alkoholische Wesensveraenderung", *Lehrbuch der Psychiatrie*, 14. baskı, s. 314.

[1011] Günlük "zararsız" tüketilebilir alkol miktarı üzerine ülkeden ülkeye değişik değerlendirmeler vardır. Mesela ABD'de günde 1 standart ünite, 14 gram saf alkole tekabül eder ve tüketildiğinde

Kimseye zararım yok, kendi kendime içiyorum, dertlerimi unutuyorum diyen "akşamcı", her gecenin sabahında bir şeyleri geri dönmemek üzere yitirmiş olarak uyanır. Çünkü alkol bir zehirdir ve sinir hücrelerini öldürür. Bedene yayılmış sinir sisteminin zarar görmesi "polinevrit" diye tanımlanan hastalığa yol açar (bacaklarda duyarsızlık vb.) ama esas zararı MSS (merkezî sinir sistemi/beyin) görür. Ön/frontal loblar, hipokampus ve beyincik her sarhoşluk sonrası biraz daha "hoş" olur. Bu sebeple gençler son tüketimlerinden üç hafta sonrasına kadar kognitif dengesizlik (hafıza ve muhakeme yetersizliği) yaşarlar. Şimdi hayatının 20-30 senesini böyle geçirmiş bir insanı düşünün, MSS (beyin) ilk hâline göre devasa boyutlarda bir yıkım yaşamıştır. Siroz gibi tipik hastalıklardan mustarip olmasa bile, hayati yeteneklerinden bir kısmı dumura uğramıştır. Kalpten, gönülden hiç söz etmiyorum, o başka bir konu... Rasyonel akli yeteneklere ne olur, kısaca bakalım.

- Duygusal dengesizlik
- Temayül (eğilim) dengesizliği, irade azalması
- Öfke, celâl ağırlıklı mizaç
- Kabalık
- Kendini frenlemede güçlük
- Aklını kullanamadan çabuk tesir altına girme
- Kendi hayatı üzerine eleştiri yapamama, durumunu idrak edememe, muhakeme yetersizliği
- İlgi alanlarının daralması
- Yakın hafıza boşlukları, hafıza hassasiyetinin azalması, geçmişi kendine göre yorumlama
- Başarıları ya abartmak ya da uydurmak
- Çevreye hep tekrarlanan boş vaatler verme
- Çevre tarafından kısıtlanma duygusu (siz beni anlamıyorsunuz, özgürlüğümü elimden alıyorsunuz...)
- Cinsel iktidarda azalma
- Abartılmış, mesnetsiz kıskançlık duyguları

kandaki alkol yoğunluğu binde 2'ye ulaşır. Değişik içki türleri üzerinden gidersek, %5 alkol oranı olan bir kutu birada 12 gr alkol vardır. Tek kadeh rakının alkol oranı (%40) 12 gr, duble rakı 24 gr, 1 kadeh şarap (alkol oranı %12-14) 12 gr alkol demektir. Bu durumda bu miktarların üstü zaman içerisinde kesin olarak hastalığa yol açar. Bir de trafikte uygulanan promil hesabı vardır. Ülkemizde üst limit binde 5'tir, üstüne çıkılırsa toksik belirtiler meydana çıkar (dengesizlik, koordinasyon yetersizliği, dikkat azalması, sedasyon). 2 kutu bira, 2 kadeh şarap veya 1 duble rakı, tüketenin kilosu ve cinsiyetine göre ya bu sınıra yaklaştırır veya bu sınırı aşırtır. Fakat bu tolere edilen miktarlar bile seneler boyu düzenli bir şekilde alındığında zarar verir. Ayrıca "tolerans" gelişmesi nedeniyle birçok insan zaten istatistiklerin gösterdiği gibi ister istemez bu sınırı aşarlar. Tükenmek istemiyorsak, en doğrusu hiç tüketmemektir.

Alkol mizaç değişikliği, eğer tüketim devam ederse, daha vahim bir hâl alır ve Korsakow Psikozu, Alkolik Aptallaşma veya Alkol Paranoyası'na dönüşebilir.[1012]

Ama tüm bunların ötesinde, "Alkolik Mizaç Değişikliği"nin en büyük tehlikesi, normal gibi görünen bir insanın, aslında hiç de "normal" olmadan, diğer insanların yanı başında var olmasıdır. Bu insan bir idareci, bürokrat, öğretmen, akademisyen, politikacı, tanınmış köşe yazarı, medya patronu, general vb. olabilir. Yani yakın çevresini, hatta tüm toplumu etkileyebilecek görevleri ifa edebilir. Fakat bulunduğu mevkiye rağmen, yukarıda saydığım tüm alanlarda, senelerin getirdiği "demlenmeler" nihayetinde belirgin eksiklikler taşıyabilir. Yani aklıselimi, idrakı, vicdanı artık devrede değildir, edep ve ahlakı eriyip gitmiştir. Tabii ki bu "mübarek" biraderlerimiz ne kadar sıklıkla musluk başlarındaysa, toplum da o derece ritim verenlerine uyar ve hızla yozlaşır. İdeolojiniz ne olursa olsun, eğer vicdan sahibi bir anne veya babaysanız şu "mübarek"lerin gazete ve televizyon yayınlarına bir bakın. Böyle bir medya aslında ne yapmak ister? Aklıselimi yerinde bir insan rezilliği, fuhşiyatı, sapıklığı, alkolü ve diğer insani zaafları nasıl bu kadar körükler? Nasıl bile bile, canlı canlı kendi çocuklarının etlerini yer? *Dedikoducu Kız (Gossip Girl)*, *Biri Bizi Gözetliyor (Big Brother)*, *Seks ve Şehir (Sex and the City)* benzeri dizilerle ne mesaj verilmek istenir? Bakın iki zararsız dublecik bizi nerelere getirdi...

> **Efendimiz (sav) "Her ağacın bir meyvesi vardır. Kalbin meyvesi de çocuktur. Allah çocuğuna merhamet etmeyene merhamet etmez. Beni yaşatan Allah'a yemin ederim ki cennete ancak merhametliler girer" dedi.**
> **Biz "Ey Allah Resûlü, hepimiz (çocuklarımıza) merhamet ederiz" dedik. Bunun üzerine O şöyle buyurdu: "Sizden birinizin merhameti, (sadece) yanındakilere merhamet etmesi değildir, asıl merhamet tüm insanlara merhamet etmesidir."[1013]**

Genetik Temayül

Yapılan tek yumurta erkek ikiz çalışmaları, çift yumurta ikizlerine göre daha yüksek neticeler vermiştir. Kızlarda ise uyum oranları daha düşüktür.[1014]

ABD'de dokuz araştırma merkezinin iş birliği ile kurulan "COGA" (*collaborative studies on the genetics of alcoholism*), alkolizmin genetik kökenlerini araştırır. Hem ikiz hem de evlat edinme (*adoption*) durumları ele alındığında, tek bir sorumlu gen bulunama-

[1012] Korsakow Psikozu: Büyük oranlarda yakın hafıza kaybı, yönelim bozukluğu (ben kimim, neredeyim, hangi ay ve senede yaşıyorum vb.), uydurma hikâyeler (amnestik psikosendrom). Alkolik Aptallaşma (*Alkoholische Verblödung*): Burada hafıza kayıplarından ve yönelim bozukluklarından ziyade düşünce basitleşmesi, fikir ve eleştiri zaafiyeti ön plandadır. Hastalar bazen sinirlenip bağırıp çağırırlar ama çoğu zaman körelmiş bir apati (güçsüzlük, dermansızlık) hâlinde, "ruh"suz bir varoluş sürdürürler. Alkol Paranoyası: Anlamsız, yersiz, mesnetsiz eş kıskanma ve benzeri aşırı kuşkuculuk, güvensizlik görülebilir. Delirium Tremens: Şizofreni benzeri halüsinasyonlar (ses, görüntü, koku, dokunma, beden), ateş yükselmesi, epilepsi benzeri krizler.

[1013] Hadisi- Şerîf, Heysemi, *Mecmau'z-zevâid*, VII, 187.

[1014] R.W. Pickens, D.S. Svikis ve ark.: "Heterogeneity in the inheritance of alcoholism", *Archiv. of Gen. Psychiatry*, 48:19-28, 1991.

mıştır. Poligenetik (birçok genin tesirini öngören) teori, alkolizmin değişik risk faktörlerinin, değişik genler tarafından kontrol edildiğini gösterir. Bu risk faktörleri, kişisel alkol duyarlılığı, kişinin nörofizyolojik yapısı ve bağımlılığa paralel giden psikiyatrik rahatsızlıklarıdır (mesela antisosyal kişilik, depresyon, kronik kaygı). Son senelerde yapılan ilginç bir araştırma ise Pandey'in CREB gen çalışmasıdır.[1015]

Bu çalışmada CREB isimli genin gelişim ve öğrenme süreçleri esnasında etkili olurken bir yandan da alkol tesirine direnç, bağımlılık ve yoksunluk semptomlarında rol oynadığı öne sürülür. Eğer alkol tüketimi ve kaygı birbirlerine paralel giden süreçlerse, o zaman bazı bağımlılarda alkol tüketimi, kendi kendini tedavi etme arayışı ile eş anlamlı görülebilir (ama aslında diğer yan tesirleri ve tolerans oluşması nedeniyle alkol zaman içerisinde "kötü bir arkadaş" olduğunu gösterir).[1016]

Alkol Bağımlılığının Zuhurunda Çevre Tesirleri

Çekirdek ailenin alkole karşı tutumu, ailede alkol tüketimini abartanlar (*alcohol abuse*) veya bağımlılar (alkolikler) da çocuğun yaşamındaki rol modelleri olarak ileride alkol tüketimini belirleyen faktörlerdir. Bir de içinde yaşanan ülkenin, medeniyet ve kültür alanının alkol tüketimine büyük tesirleri vardır. Polonyalıların, Finlandiyalıların, Rusların çok içtikleri atasözlerine bile yansımıştır.[1017]

Dünya alkol tüketimi haritasına baktığımızda, eski Sovyetler Birliği ve uydularının tüketimde çok yüksek düzeylere ulaştığını görürüz. Ayrıca yeme kültürüne şarap "kültürü" de eklenince Fransa, Portekiz ve İtalya'da olduğu gibi, su yerine şarap içilir. Beklendiği gibi en düşük tüketim düzeyleri Müslüman ülkelerdedir. Bizde ise "rakı kültürü" bildiğimiz gibi çağdaş, modern, katılımcı, laik hayat tarzının, neredeyse olmazsa olmaz düsturudur. Bu çevrelerde bir bireyin "ilericiliği" alkol tüketimiyle ölçülür. Öyle kurumlar vardır ki bu "ilericiliği" teyit etmek için, alkol testi yaparlar. Şüpheli "gerici", üstleri tarafından yemeğe veya partiye çağrılarak davranışı kontrol edilir. Bu arada tabii ki "çağdaşlık" gereği eşi de yanında olmalıdır. Bu mübarek hanım da hafif bir dekolte sergilerse, kişi testi geçmiş demektir. Bilmem "Aydınlanma" rezilliğini anlatabiliyor muyum?[1018]

Bir diğer çevre teşviki ise film, medya ve reklam endüstrisinden gelir. Televizyonunuzu açın, bir Amerikan filmi seyretmeye başlayın, elinize bir kronometre alıp ilk kadeh sahnesine kadar geçen zamanı ölçün. Alkol, değişik kılıflar altında, sanki olmazsa olmaz bir adabımuaşeret kanunu, davranış gerekliliği olarak sunulur. Sokaktaki sıradan insanın elinde kese kâğıdında bir şişe, işkolik avukatın kıç cebinde yassı, minyon alüminyum bir "biberon", varlıklı iş adamının odasında çok şık bir içki köşesi ve kristal şi-

[1015] CREB, Cyclic AMP responsive element binding protein.

[1016] Subhash C. Pandey, "Anxiety and alcohol abuse disorders: a common role for CREB and its target, the neuropeptide Y gene", *Trends Pharmacological Sciences*, 2003, 24:456-460.

[1017] Fransızcada "*soûl comme un polonais*/Polonyalı gibi sarhoş" derler.

[1018] Çok şükür, son gelişmeler neticesinde bu rezillik azalmış, aklıselim ağır basmıştır.

şelerde "burbon" viskisi, kutlamalarda şampanya, cenaze sonrası İrlanda "pub"ında tören vb. Bize senelerce bu mesajlar verilmiştir, bir partide eli boş gezmek neredeyse oradan atılma nedenidir. Peki, bunu niye yaparlar, "Sadece ticari kazanç mı söz konudur?" diye sorduğumuzda, Abraxas efendi yine deliğinden başını çıkarıp sinsice gülümser.

Yaygınlık ve Gençlerin Durumu

Örnek olarak yine ABD üzerinden gideceğiz çünkü en sağlam istatistikler ve araştırmalar orada yapılıyor görünüyor. 18 yaş ve üstü yetişkinlerde, geçen 12 ay boyunca düzenli alkol kullanma yaygınlığı (*prevalence*), %50,9 görülüyor.[1019]

Hayat boyu görülme prevalansı ise son çalışmalara göre sanıldığından çok daha yükseklerde seyrediyor; erkeklerin %42'si, kadınların ise %19'u hayatları boyunca ya fazla içtiklerini (*alcohol abuses*) ya da bağımlı olduklarını (*dependant* veya alkolik) ifade etmişler.[1020] Gelelim gençlerin son durumuna:

1992 tarihinde Wechsler/Isaac yeni bir içki tüketim alışkanlığından söz ettiler ve adını "*binge drinking*" koydular. Türkçeye "kafayı bulma" diye çevirebiliriz. Ama bu kafayı bulma periyodik olarak, mesela hafta sonlarında, neyi bulursa içme, ölesiye içme gibi özellikler gösteriyordu.[1021]

1994'te yapılan bir araştırmada öğrencilerin %45'inde aşırı içme episotları (*heavy episodes of drinking*) müşahede edildi.[1022]

2002'de yapılan bir araştırma ise gençlerdeki bağımlılık (*dependance*) artı "sık sık kafayı bulma" oranlarını %40 civarlarında gösterdi (%37,9).[1023]

2007'de yapılan bir çalışma son iki hafta içinde gençlerde gerçekleşen içme krizlerinde %53,1'lik bir oran gösterirken, son bir sene prevalansı ise %63,6 düzeylerinde tespit edildi.[1024]

[1019] Summary Health Statistics for U.S. Adults: National Health Interview Survey, 2010.

[1020] "Drinking Problems and Americans: Lifetime Prevalence of Alcohol Abuse and Alcohol Addiction", Suite101.com(http://nelson-acquilano.suite101.com/drinking-problems-and-americans-a91617#ixzz1t2YwsBt9)

[1021] H. Wechsler, N. Isaac, "'Binge' drinkers at Massachusetts colleges: Prevalence, drinking style, time trends, and associated problems", JAMA, 267: 2929-2931, 1992.

[1022] H. Wechsler, A. Davenport, G. Dowdall, B. Moeykens, S. Castillo, "Health and behavioral consequences of binge drinking in college: A national survey of students at 140 campuses", JAMA, 272: 1672-1677, 1994.

[1023] John R. Knight, Henry Wechsler, Meichun Kuo, Mark Seibring, Elissa R. Weitzman, Marc A. Schuckit, "Alcohol Abuse and Dependence among U.S. College Students", *Journal of Studies on Alcohol*, Mayıs 2002, 63:263-270.

[1024] James A. Cranford, Sean Esteban McCabe, Carol J. Boyd, "A New Measure of Binge Drinking: Prevalence and Correlates in a Probability Sample of Undergraduates", Substance Abuse Research Center, University of Michigan, Ann Arbor, Michigan, 3.1.2007.

Uluslararası bir karşılaştırmada 2003 yılı itibarıyla Türkiye'de son 30 günde kafayı bulma oranları genç erkeklerde %9 genç kızlarda ise %2 çıktı (İrlanda %31/33, Almanya %31/24, Ukrayna %28/15, Bulgaristan %26/16).[1025]

Evet, yukarıda sunduğumuz istatistiklerde gördüğümüz gibi, Abraxas efendinin "aşısı tutuyor", her yaş grubu ama özellikle gençler, kararlı bir şekilde alkolizme doğru kayıyorlar. Bu kitabı yazarken bugünkü istatistiklere ulaşamadım ama tahminime göre, aynı oranlarda yozlaşmasak bile, "mübarek"lerin çabaları bizde de ürünlerini veriyor olmalı. Kâğıt üzerinde değil de, yaşanan İslam, bu açıdan da (kumar, fuhuş, uyuşturucu vb.) daha hâlâ "hayat sigortası" görevini ifa ediyor. Ama özellikle Anadolu'nun her köşesinde açılan "birahaneler" ile virüs usulca yayılıyor.

Alkolizmin Örtülme Çabaları ve Psikiyatr/Psikologlara Düşen Görev

Yukarıda sunduğumuz verilerden, "adı" ne olursa olsun alkol tüketiminin özellikle Batı dünyasında toplumların büyük bir kısmının sağlığını tehdit ettiğini görüyoruz. İçmeyen veya az içen dünyaya ise değişik nedenlerle "içki kültürü" kabul ettirilmeye çalışılıyor. Biz bu sürecin sadece ekonomik nedenlere dayanmadığını düşünüyoruz; Aydınlanma hareketi ile başlayan ve ilahî kurallara, ilahî oldukları için karşı çıkan ince bir strateji uygulanıyor. Amaç aile yapısını çökertip toplumları ifsat etmek. Bu stratejinin bir yönü ise, toplumları durumun vahameti üzerine uyarabilecek nefs sağlığı uzmanlarını pasifize etmek, etkisiz bırakmak. Aşağıda sizlere, hepimize örnek olabilecek gerçek bir hikâye takdim ediyorum.

> Auguste Forel, psikiyatrinin kadim hocalarından biridir; ilginçtir, 1000 İsviçre frankının üstünde onun resmi vardır.[1026]
>
> Forel hatıralarından şöyle bir olayı nakleder: 1879-1898 arası Zürih'te Burghölzli Psikiyatri Hastanesi'nin (C.G. Jung'un da başasistan olarak çalıştığı hastane) başhekimiydim ve alkolizmin tedavisi olmaz diye düşünüyordum. Fakat Ludwig adlı bir hastam Basel'deki St. Chrischona kurumunda başarılı bir tedaviden geçerek alkolden kurtuldu. Bu ders bana hak ettiğim bir tokat gibi geldi ama yine de biramı, şarabımı içmeye devam ettim. 1885 yılında Jakob Bosshardt isimli bir ayakkabı tamircisi ile tanıştım, o da Yeşilay Cemiyeti (İsviçre'de Blaukreuz) ile bağlantılı alkoliklere yönelik çalışmalar yapıyordu. Bu nedenle tedavi edemediğim hastalarımı ona yönlendirdim. 1886 tarihinde, bir hasta üzerine konuşmak için yine Bosshardt'ı ziyaret ettim. Biraz mahcup bir şekilde, "Nasıl oluyor da, bir hastanenin başhekimi olarak ben alkolikleri düzeltemezken, bir kunduracı düzeltiyor?" diye sordum. Bosshardt gülümsedi ve "Muhterem doktorum, ben içmiyorum" dedi. Kısa süren bir sessizlikten sonra, o andan itibaren ben de içmemeye karar verdim...

[1025] www.sedqa.gov.mt/pdf/information/reports_intl_espad2003.pdf

[1026] Auguste Forel (1848-1931), Theodor Meynert'in talebesi, E. Bleuler'in hocası, psikiyatrinin yanı sıra insan hakları konusunda sosyal çalışmalar yapmış, özellikle alkolizmle ilgili özel bir mücadele vermiş İsviçreli psikiyatr. Nöron teorisinin iştirakçilerinden.

Alkolizmin minimalize edilmesinin, getirdiği devasa zararların yeterince anlatılamamasının nedenlerinden biri, biz psikiyatr ve psikologların da içiyor olması olarak görülüyor, içmeyenleri tenzih ederim. Yapılan tüm araştırmalar ve "Alkol ve Sağlık Üzerine Küresel Durum Raporu"ndan algıladığımız gibi burada da "misafir odamızda bir fil oturuyor" ve biz bu fili görmemezlikten geliyoruz. Hâlbuki Sağlık Bakanlığı ve kanun yapıcılar bizden çareler üretmemizi bekliyorlar. Mesela, İskandinav ülkelerinde olduğu gibi alkole yönelik yüksek fiyat politikası caydırıcı neticeler verebiliyor (daha ucuz olsa daha fazla içecekler). Bira tüketimi kesinlikle çok tehlikeli bir giriş kapısı ve ucuz satılması nedeniyle sakıncalı. Bir de son zamanlarda yine piyasaları saran, gazoz tipi alkollü içkiler de, kişi aslında ne içtiğinin farkına varmadan, alkolizmi teşvik ediyor. Özet olarak, önümüzdeki yıllarda Batı dünyasının durumuna düşmek; zihni örtülmüş, bulanmış, aptallaşmış, nefs katlarında tekâmülü hadım edilmiş bir gençlik yetiştirmek istemiyorsak, acilen bir millî alkolizmi engelleme politikası belirleyip uygulamamız elzem görünüyor. Son olarak size C.G. Jung'un "Bağımlılıklar" makalesinden bir alıntı sunuyorum.

> Bağımlılık bir hastalık değil, bir tavırdır. Bağımlılık neticede "saplanıp kalmak istediğimiz" bir davranıştır. Bağımlılık, sonucunu düşünmeden davrandığınız bir durumdur. Bağımlılık, o anda hiçbir şeyle karşılaştırılamayacak kadar çok istediğiniz bir şeydir. Bağımlılık, kişinin arzularını gerçekleştirmesiyle ilgilidir, kişinin ihtiyaçlarını karşılamasıyla bir ilgisi yoktur. Bağımlılık en saf ve basit hâliyle bencilliktir.
>
> Her tür bağımlılık kötüdür, konusu ne olursa olsun. Bağımlılık, düşünme yeteneğinin kaybı ve kendini bütünüyle arzuya vermek demektir. Bu yüzden her tür bağımlılık kötüdür. Zihni örten ve kişiyi düşünmeden hareket etmeye sevk eden her şey kişinin insanlığını azaltır. Aslında bu, tedbirsel düşünceden yoksun hayvanların hâlidir. Bağımlılık bu sebeple insan dışılığın zirvesidir.
>
> Fiziksel olarak zararlı şeylere bağımlılık kişiyi mahveder. Zararlı olmayan şeylere bağımlılık ise bağımlılık olarak kabul edilmese de aslında öyledir. İdealizm, din, hatta Tanrı kavramı, kendi içlerinde iyi şeyler olsalar da bağımlılık nesnesi olup kişinin bahsi geçenlerle ilişkisini zararlı ve kötü bir hâle getirebilir.
>
> Net bir şekilde düşünemediğimizde, bir fikir üzerine düşünmeyi reddettiğimizde, kendi içimize kapanıp sadece yapmak istediğimizi ve sadece yapmak istediğimiz için yaptığımızda bu, bağımlılıktır ve çok kötüdür.
>
> Benim için kutsal olan, büyük saygı duyduğum alanlarda bile tartışmaya açığımdır. Tartışmak, beni inandığım şeyde şüpheye düşürmez. Tam tersine, kendimi tartışmaya zorlayarak inançlarımı tekrar gözden geçirir ve onları pekiştirip güçlendirecek noktalar bulurum. Bu nedenle meydan okumak iyi bir şeydir. İdealizm mutlak bir şeydir. Mutlak şeyleri tespit etmek kolaydır çünkü basittirler. Bu yüzden, mutlaklar sadece inanan kişinin zihninde var olabilir ama gerçek hayatta bir rol oynamazlar. Gerçek hayat akar ve dalgalanır, mutlaklarsa taş gibi sabit kalır. Bu yüzden onlara yapışanlar bunu, sonuçlarını düşünmeden bir bağımlılık şeklinde yaparlar. Bu aptallıktır ve tehlikelidir.

Bağımlılık çarpıtılmadan görülmelidir. Bağımlılık bir seçimdir, zayıf bir zihnin zayıf bir iş yapma seçimi. Bu, ahlaka karşı işlenmiş, suç niteliğinde bir saldırıdır. Bu, kişinin insanlığına tam kalbinden saldırır.

Bağımlılığa verilecek en mantıklı cevap sıkı bir disiplindir. Zihnin bütünüyle yeniden yönlendirilmesi gerekir, tıpkı askerî eğitimlerde olduğu gibi. Bağımlılara sempatiyle yaklaştığımızda hâlihazırda zarar görmüş kişilere zarar veririz. Bu zayıflığı üzerimizden atıp bağımlılara kayda değer dozda bir sertlikle muamele etmeliyiz. Bencil zayıflık karşısında disiplin uygulamayı; sert, acı veren cezalar vermeyi öğrenmeliyiz. Birbirimize bu şekilde yardım edebilir ve bağımlılıkları sonlandırabiliriz.

İnsanları doğru dürüst düşünmeye ve hareket etmeye itmeliyiz. Bay İyi Çocuk kendini şımartmakla, uyuşturucu alıp kafayı çekerek kendine acımakla dünyanın "sevelim sevilelim mekânı" olmasını istemekle meşgul, ama böyle olmaz.

Bu dünyayı iyi bir yer yapmak istiyorsan bir asker gibi disiplinli olmalısın. Kendin böyle yaşa, diğerlerinin de böyle olmasını bekle ve seninle hemfikir olmayana sempati duyma.

Alkolizm Dışındaki Diğer Madde Bağımlılıklarının Nefs Psikolojisine Göre Yorumu

Esrar, eroin, marihuana gibi uyuşturucular ve LSD, kokain, ekstazi, amfetamin gibi uyaranlar hangi hâllerin zuhuruna sebep olurlar?[1027]

Öncelikle söylenmesi gereken, korunma altında yaşanan manevi hâllerde insan, üst bilinçdışı ile temas eder; alt bilinçdışına düşme olasılığı, eğer Mürşid'ine uyup söz dinlerse daha azdır. Fakat yine de ayağı sürçüp kayarsa hemen elinden tutulup düştüğü çukurdan çıkarılır. Bu manada Mürşid-i Kâmil bir hayat sigortası gibidir. Üst bilinçdışı (âlem-i mana) ile temas sonrası yaşanan hâller, kitabın ön kısımlarında örneğini verdiğim rahmani hâllerdir. Alt bilinçdışı ile temas ise, rahmani gibi görünen ama aslında şehvani hâllerdir. Ama çok ustaca kamufle edildikleri için, bunları yaşayan kişi tüm iyi niyetine rağmen olup bitenin farkına varamaz. Mesela rüyalarında, meditasyonlarında gördüğü "mübarek" kişi, aslında mübarek midir? Jung'un alt bilinçdışı seyahatlerinde ibretle izlediğimiz gibi, Filemon efendi, olmadık kostümlerle karşımıza çıkar, nerdeyse kusursuz bir dezenformasyon stratejisi uygular ve sonunda kuleyi ele geçirir.

Artık her insanın nefs katlarında tekâmül edebilmek için hâl açlığı yaşadığını biliyoruz, ama hangi hâl? Evet, hem uyuşturucular hem de uyaranlar hâl yaşatırlar ama bunlar kısmen rahmani, ama çoğunlukla da şehvani olurlar (yani yaldızlı kâğıtlar içinde gurur, kibir, ucûb, hırsın her türü, şehvet vb.). Sıkışıp kaldığımız o kasvetli hapishane hücresinden kurtulmak için rahmani hâller yaşamak ve bunların hayata tatbik edilmesi gere-

[1027] Bu mevzulara *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabımda da, "Sarhoşluk Farklı Bilinç Durumu" (s. 92) ve "Lâtif Duygu ve Hâller" (s. 203) bahislerinde temas ettim.

kir. İcraatsız hâl yaşamak, 4 ilişki kategorisinde gelişememek, delikli kovada su taşımaya benzer, "Hayy"dan gelen huya gider. Oh, biraz bira, içine votka, üstüne bir esrarlı sigara, yorulunca da biraz kokain, al sana cennet... Işıklar ve renkler cümbüşü, zevküsefa âlemi, vur patlasın çal oynasın... Ama hepsi o hapishane hücresinde cereyan eder, nitekim ertesi sabah uyandığında, bizim mübarek çocuk kendini yine, hem de daha beter bir hâlde kodesinde bulur. Hele hele bu tarz bir hayat yıllar boyu yaşandığında beden yıpranır, vaktinden evvel çöker ama daha da önemlisi insanın kurtuluş kapısı, gönlü kararır, paslanır, artık geçit veremez hâle gelir. Hâlbuki eğer "evrensel varoluş kılavuzuna uyulursa", o muhteşem gönül bırakın yaşlanmayı, her dem daha da gençleşir, tazeleşir, ilkbahardaki çiçek bahçeleri gibi olur. Ve bir büyüğümün işaret ettiği gibi, ağlayarak dünyaya gelen insan, vakti saati geldiğinde, gülerek dünyadan ayrılır.

Çevrenizdeki "emekli hippi"lerin, birahane müdavimlerinin hâline bakın, ne dediğimi bizzat görürsünüz. Hedonizm, zevkperestlik çok tehlikeli bir oyundur; insanın kanını farkına varmadan emerler. Başlangıçta insanlar, özellikle de gençler bu haz hiç bitmeyecek sanırlar ama Rabbimiz tarafından bize ihsan edilmiş "kredi" sonunda tükenir. Artık hiçbir şey haz vermez, kafayı çekmenin bile eski "tadı" yoktur. İşte nefs psikoloji bize bütün bunları öğretir. Eğer insan sahip olduğu potansiyelleri bilse, niye hücrede kalsın, bir deli bile orada isteyerek kalmaz. Modern psikolojinin trajedisi, hücrenin dışında başka varoluş alanlarının varlığını bilmemesi, bilenleri ise dinlememesidir.

Televizyon, İnternet, Cep Telefonu Bağımlılıkları[1028]

Rabbim bizlere güzel bir yörede oturmayı nasip eyledi. Turgutreis, Bodrum yarımadasının en güzide ilçelerinden biridir. Özellikle gün batımı muhteşem olur, ufka doğru sıra sıra uzanan adaların arkasından batan güneş hatıralarda unutulmaz izler bırakır. Evimizin hemen önünden deniz kenarına paralel giden bir yürüme yolu geçiyor ve insanlar orada yürüyüşe çıkıyorlar. İlginç bir durum müşahede ettim, oradan geçen gençlerin, özellikle de genç kızların büyük bir kısmı, akşam o muhteşem gurup vaktinde bile, o manzaranın tadına varamadan, cep telefonlarına mesaj yazarak gelip geçiyorlar. "Ne oldu bu çocuklara?" diye uzunca bir tefekkürden sonra bu makaleyi kaleme aldım. Evet, son 50 senede, sadece o çocuklara değil, bizlere ne oldu? Önce cep telefonu fenomenini anlamaya çalıştım ama bir yere varamadım. Sonra meseleye yakın tarih içinde sanallıkla temasın uzunlamasına bir analizini yaparak yaklaşmanın doğru olacağı kanaatine vardım. Galiba bizler sanal ile hakikat çatışması yaşıyoruz.

Geriye doğru baktığımızda insanlığın "müşterek sanallık"la teması sinema ile başlar.[1029]

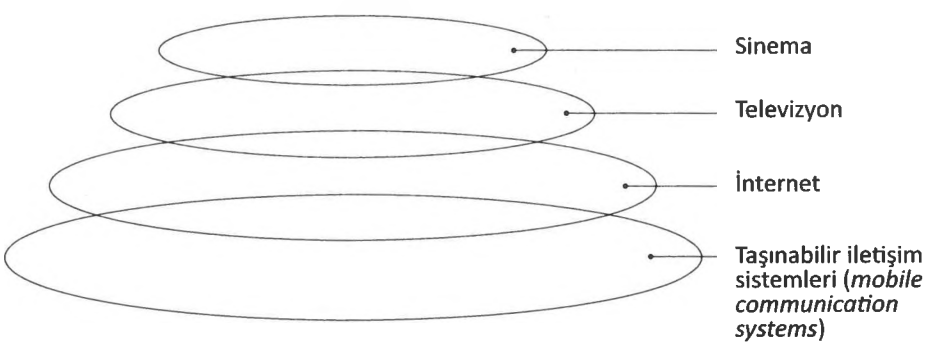
[1028] Maddesel olmayan davranış bağımlılıkları muhtevasında (*nonsubstance behavioral addiction*)

[1029] "Müşterek sanallık" İngilizceye "*shared virtual experience*" diye tercüme edilebilir. "*Virtual*" kelimesinin kökü Latince "*virtus*"dan gelir ve ilk anlamı "güç", ikincisi ise "fazilet (erdem)" demektir. Dikkatinizi bir ayrıntıya çekerim, Latince "vir" erkek demektir. Yani "*virtus*", erkeksi erdem anlamına gelir. Eski Türkçemizde ise "sanal", mevhum (vehm edilen) diye geçer.

1890'lı yıllarda sinema makinesinin keşfi ile sanal gerçeklik hayatımıza girer ve başlangıcından itibaren büyük bir cazibe uyandırır. Sanallıkla bu temas, o zamanlar en fazla haftada bir defa gerçekleşir.

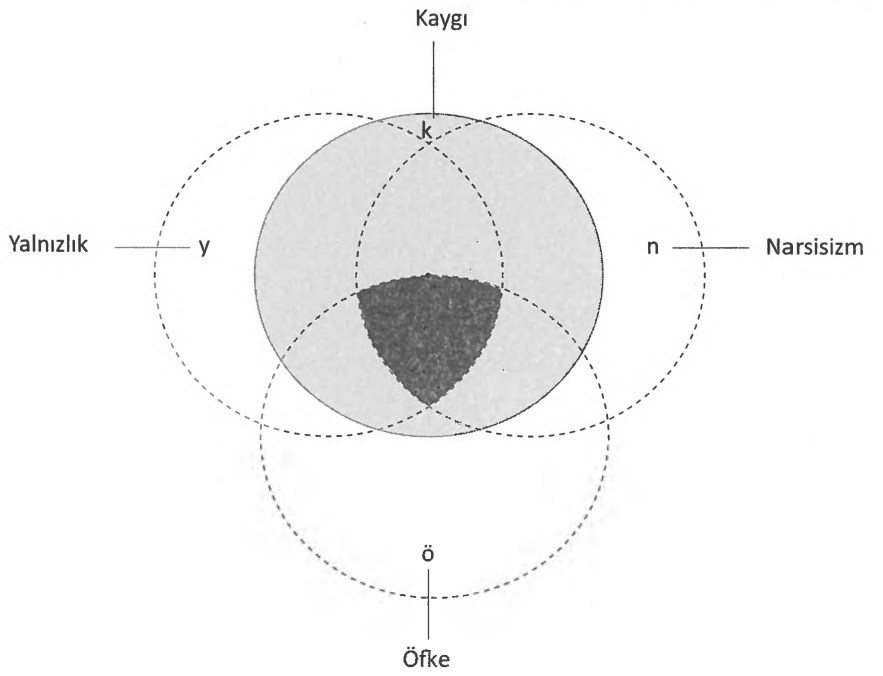
Sinema çağından sonra, sanallığın daha yaygın hâle dönüşmesi televizyon ile başlar ve usulca bir sanal televizyon medeniyeti ve çağı doğar. Artık filmler her gün izlenmekte, üstelik bir de haberler devreye girmektedir. Yani sanallıkla temas haftada 1-2 saatten günde 3-4 saate kadar çıkmış ve bir insan 70 senelik ortalama ömrünün, 70.000 saatini (günde ortalama 3 saatten, bir ömür boyunca toplam geçirilen zaman) sanallık/vehm içinde geçirmeye başlamıştır. Sanallığın üçüncü aşaması ise internet çağı ile başlar ve 1980'lerden itibaren insanın "makine aşkı" daha da yoğun bir hâle gelir. Günde 3 saat televizyon tüketimine bir de en azından 1 saat internet eklersek, 70 senede 23.000 saat fazladan sanallık eder. Yani insan, iletişimin dördüncü çağına gelinmeden evvel zaten hayatının 100.000 saatini sanallık içinde geçiriyordu. İletişim teknolojisi daha da "gelişince" ve cep telefonu furyası başlayınca bu süre daha da artar ve insanlar artık sanallık içinde boğulmaya başlarlar. İşte bu tarihçenin uzunlamasına analizini yaparsak belki Turgutreis'in "yalnız kalpler kulübü" kızlarının dramını anlamaya başlarız. Sanal mesajlaşma, uzun bir sürecin sadece son halkasıdır. (*bkz.* s. 508, Şekil 25)

Şekil 25



Sanallıkla temasın zaman içerisinde devasa boyutlardaki artışını anladık, gelin şimdi bir başka meseleye geçelim ve dört ölümcül nefsani zaafı tekrardan hatırlayalım: kaygı (havf), öfke, narsisizm ve yalnızlık. Bu çalışma boyunca defalarca sunduğumuz gibi tüm ciddi, uzunlamasına, zaman içerisinde karşılaştırmalı gerçekleştirilen alan taramaları bu dört parametrenin istatistiksel açıdan anlamlı, hem de çok anlamlı bir kötüleşme gösterdiğini ispat ediyor (*bkz.* s. 509, Şekil 26).

Şekil 26 Öfke, kaygı, narsisizm, yalnızlık ilişkisi:



Bu iki süreç arasında, yani sanallığın artması ve dört ölümcül zaaf arasında bir korelasyon olup olmadığını anlamak için ise uluslararası çalışmalara bakalım.

Televizyon Bağımlılığı

Bu mevzuda en geniş muhtevalı çalışma, R. Kubey ve M. Csikszentmihalyi'nin gerçekleştirdiği çalışma gibi görünüyor.[1030]

Araştırmacılar ilginç bir metot uygulayarak, "Tecrübe Toplama Metodu/*Experience Sampling Method*" ölçümlerini gerçekleştirirler.[1031]

Bu araştırmada denekler, televizyon izlerken kendilerini rahat ve pasif durumda tanımlarlar. Fakat en şaşırtıcı sonuç, bu rahatlık durumunun televizyon kapatıldıktan sonra bitmesi ama pasiflik ve yüksek uyarı hâlinin (*alertness*) devam etmesidir. Kişiler, "Televizyon sanki bizim enerjimizi tüketti, kendimizi eksik hissediyoruz" derler.

Konsantrasyon kabiliyetleri televizyon izlemeden önceki sürece göre daha düşüktür. Tam tersine, kitap okuduktan, spor yaptıktan, anlamlı aktivitelerde (hobi gibi) bulunduktan sonra kendilerini daha iyi hissederler.

[1030] "Television Addiction Is No Mere Metaphor", *Scientific American*, Şubat 2002.

[1031] Denek, üzerinde bir çağrı aleti taşır ve günün belirli tesadüfi saatlerinde, bu alete bir sinyal gönderilir (günde 6 veya 8 defa). Denek, sinyali duyar duymaz önce ne yaptığını, sonra da hâlet-i nefsaniyesini (yaşadığı psikolojik durumu) standardize edilmiş bir soru cetveli üzerine not eder.

Yani uzun süre televizyon seyrederken kişi sanki bir tür rüya/hipnoz hâlindedir, rahatladığını zanneder ama bu hipnozdan ancak aleti kapattığında uyanır ve hem yaşadığı deneyimin kendine fayda sağlamadığını, kendini rahatlatmadığını hem de var olan enerjisinin emilip gittiğini hisseder. Demek ki sağduyu, aklıselim ancak "hipnoz" bitince gerçekleşir. Evet, daha ziyade yalnız, mutsuz, kaygılı insanlar ağır televizyon bağımlılığı kategorisine girerler (günde 4 saat ve üstü), seyrederken menfi düşünceler ve acı verici tekrarlamalardan geçici olarak kurtulurlar ama bu görsel ve işitsel uyaran duşu bitince daha beter hâle gelirler. Bu süreç alkol ile geçici rahatlamaya büyük benzerlik gösterir, tolerans fenomeni (aynı miktarla yetinmeyip hep artırmak) devreye girer. Araştırmacıların üstünde durdukları aşırı televizyon tüketimi ile irtibatlı bir başka rahatsızlık ise "dikkat tembelliği" (*attention inertia*) diye tanımlanır. Beynin karmaşık verileri (*complex information*) çözme merkezleri atalet hâline girer; muhakeme, doğru karar verme, sağduyu devreden çıkar. Yani izlediğimiz bir film veya program bize ters gelse de, muhakeme (hüküm verme) yeterince güçlü olmadığı için, irade devreye girmez, son adımı atıp düğmeye basıp kutuyu kapatamayız. Yapılan araştırmalar televizyon izlerken EEG'de (elektroensefalogram, beyin biyoelektrik aktivitesinin ölçülmesi) alfa dalgalarının (saniyede 8-13 Hertz) arttığını göstermiştir. Alfa dalgaları beyin kortikal aktivitesinin, yani aktif düşüncenin durulduğuna işaret eder. Mesela, kendi kendimize düşüncelere daldığımızda, hayaller kurduğumuzda veya müzik dinlerken alfa dalgaları ağır basar. Öte yandan, beta dalgaları (12-30 Hertz) ise yoğun zihinsel aktivite ve kaygı durumlarında meydana çıkar. 1969'larda Herbert Krugman, kişi televizyon izlemeye başlayınca, 30 saniye içerisinde beyin dalgalarının beta aktivitesinden ağırlıklı olarak alfa aktivitesine geçtiğini ve (beyaz bir duvara bakıldığında olduğu gibi) rasyonel düşünceyi temsil eden sol beyin yerine sağ beynin devreye girdiğini müşahede eder. Bu sürece paralel giden bir başka olgu ise, endorfin (vücudun tabiî afyon benzeri alkaloidleri) salgısının artması, yani bir tür uyuşma hâline geçiştir.[1032]

Başka araştırmacılar da, mesela T. Mulholland, M. Smith/A. Gevins de aynı sonuçlara varırlar.[1033, 1034, 1035] Yale Üniversitesi'nden Jerome Singer ise bir başka konuya dikkat çeker. Çocukluktan beri çok fazla televizyon izleyen insanlarda hayal edebilme kabiliyeti azalır, başkalarının hayalleriyle yaşanır, yaratıcılık dumura uğrar.

[1032] Herbert E . Krugman ve Eugene L. Hartley, "Passive Learning From Television", World Association for Public Opinion Research konferansı konuşma metni, Amsterdam, 1-4 Eylül 1969.

[1033] T. Mulholland, T. McLaughlin, "Feedback Control and Quantification of the Response of EEG Alpha to Visual Stimulation", Veterans Admin. Hospital, Bedford, Mass., *Biofeedback and Self-Regulation*, cilt 1, sayı 4, 1976.

[1034] M. Smith, A. Gevins, "Attention and Brain Activity While Watching Television", San Fransisco Brain Research Institute, *Media Psychology*, 2004, 6: 285-305,

[1035] Doug Hyun Han, Nicolas Bolo, Melissa A. Daniels, Lynn Arenella, In Kyoon Lyoo, Perry F. Renshaw, "Brain activity and desire for internet video game play", *Compr Psychiatry*, Ocak-Şubat 2011, 52(1): 88–95.

Yapılan son tahminlere göre, günde 3-4 saat televizyon izleyen bir insan, senede 20.000 reklam yayını, 12.000 şiddet sahnesi (film ve haberlerde) ve binlerce cinayet, tecavüz görür.

Evet, seneler boyu bu durum artan dozajlarla devam ederse, insan artık kendiyle yalnız kalamaz. Beyin uyarılmak ister, bu tarzdaki ışık, ses, haber uyaranlarına bağımlı hâle gelir, boşluğa dayanamaz. Yalnızlık, kaygı, öfke artar ve kişi patlamaya hazır bir bomba hâline dönüşür.[1036]

İnternet ve Taşınabilir İletişim Araçları Bağımlılığı

Bakın şimdi mesajlaşma davranışını anlamaya başladık. Yazılanların, söylenenlerin, hatta ilan-ı aşk etmelerin amacı, bazı kişilerde kısmen de olsa, beynin (merkezî sinir sistemi) hissettiği "açlığı" doyurmak olarak görünüyor. Evet, tam bir körler, sağırlar diyaloğu veya psödo/sözde muhabbet.

Anlaşılan son 50 senedir insan zihni istila hâlinde. Yenilik, modernizm, ilerleme vs. tanımları altında usulca ama nesilden nesile artan bir şekilde, *Matrix*'in sanal dünyasına hapsoluyoruz, hem de kendi rızamızla, güle oynaya... İnternet bağımlılığı da birçok araştırmanın gösterdiği gibi değişik açılardan insana zarar veren bir bağımlılık ama alt gruplarının olması tanıyı güçleştiriyor. Bu gruplara örnek verecek olursak:

- İnternet oyunları bağımlılığı
- Kumar bağımlılığı
- Pornografi bağımlılığı
- Müstehcen iletişim bağımlılığı (hat üzerinden flört vs.)
- Sosyal paylaşım ağları bağımlılığı (*communication addiction disorder*/facebook, twitter)
- Sinema filmleri izleme bağımlılığı
- Haber bağımlılığı
- İnternet üzerinden alışveriş bağımlılığı

İstatistiklere bakarsak, interneti ilk defa kullanan kişilerin %25'i, ilk 6 ay içerisinde internet bağımlılığı kriterlerine uyuyor.[1037] Güney Kore'de 18 yaş altı gençlerin %30'u internet bağımlılığı riski altında.[1038] İngiltere'de öğrenciler arasında gerçekleştirilen bir başka araştırma, hastalık derecesinde internet kullanımını %18 oranlarında gösteriyor.

[1036] Özellikle ABD'deki okullarda yaşanan kitle katliamlarından sonra, "bizim çocuklara ne oluyor" sorusunu sormak, ya kasıtlı bir ahmaklık ya da safdilliktir.

[1037] Keith W. Beard, Eve M. Wolf, "Modification in the proposed diagmostic criteria for Internet addiction", *Cyberpsychology & Behavior* 4 (3), 1 Haziran 2009.

[1038] Martin Facker (2007-11-18), "In Korea, a Boot Camp Cure for web Obsession", *New York Times*, 2008-05-07.

Patoloji göstergesi, bu çocukların akademik performans ve insan ilişkileri noktasında yaşadıkları problemler açısından değerlendirilmiştir.[1039] İş kaybı, boşanmalar, borçlanmalar ve akademik başarısızlıklar sosyal yan etkiler arasında sayılabilir.[1040]

İnternet bağımlılığı üzerine bir diğer ciddi araştırma, "İnternet ve Teknoloji Bağımlılığı Merkezi"nden Dr. David Greenfield'den gelir. Greenfield, *Virtual Addiction* (*Sanal Bağımlılık*) kitabının da yazarıdır.[1041] Yazar, bazı internet bağımlılıkları ile dissosiyasyon (hafıza, farkındalık ve kimlik duygusu kaybı veya geçici kesilmesi), zaman mefhumunda bozulma ve anlık haz arayışı (*instant gratification*) arasındaki ilişkiye dikkati çeker.

İnternet bağımlılığının 2013'te yayımlanacak yeni DSM-V klasifikasyonuna girmesi gerektiğini savunan J.J. Block ise bu rahatsızlığın %86 oranlarında başka psikolojik rahatsızlıklara paralel gittiğini gösterir.[1042]

"Peki, bağımlılığın ölçüsü nedir?" diye sorarsak, K.S. Young'a göre haftada ortalama 38 saat ve üstüdür.[1043] Tabii ki bu sonuçlarda ciddi akademik çalışmalar için veya başka amaçlarla internete girme arasındaki fark da dikkate alınmalıdır.

Sinema, televizyon, internet derken geldik şimdi *Matrix* hezeyanının dördüncü aşamasına, yani taşınabilir tımarhaneye... Cep telefonları ve tablet bilgisayarlar hayatımızın her alanına girdi. Gençler telefonları ile yatıyorlar ve uyandıklarında ilk işleri bu cihaza bakmak oluyor. Ama sadece gençler değil, belirli yaşın üstünde olanlar bile olur olmadık yerlerde hakikatten kopup, dayanılmaz bir cazibe altında ekranın büyüsüne kapılıyorlar. Grup terapilerimde, seminerlerde bile insanlar çaktırmamaya çalışarak mesajlaşıyorlar. Bunun ne kadar yersiz, hatta edep dışı bir davranış olduğunun farkında değiller.

TasukuIgarachi ve arkadaşlarının Japonya'da yapılan "Telefon Yoksa Hayat Yok" (*No mobile, No life*) adlı bir çalışması ile uluslararası alana bakalım.[1044]

[1039] "Patalojik İnternet Kullanımı ölçeği, Genel Sağlık Anketi, bir öz saygı ölçeği ve iki dezinhibisyon ölçeğini içeren ankete toplam 371 İngiliz öğrenci cevap vermiştir. Sonuçlara göre, örneklemin %18,3'lük oranı patalojik internet kullanıcısı olarak değerlendirilmiş, bunların aşırı interent kullanımı nedeniyle akademik, sosyal ve kişiler arası problemler yaşadıkları tespit edilmiştir. Diğer sonuçlara göre, patalojik internet kullanıcılarında daha düşük öz saygı ve daha yüksek sosyal dezinhibisyon gözlenmiştir. Öte yandan, GHQ puanlarında önemli bir fark gözlemlenmemiştir. Bu sonuçlar bu alanda yapılan araştırmalarda genel olarak var olan metodolojik eksiklikler açısından tartışılmaktadır", *bkz.* Katie Niemz, Dr. Mark Griffiths ve Phil Banyard, *Cyberpsychology & Behavior*, Aralık 2005.

[1040] L. Sang-MinWhang, S. Lee, Geunyoung Chang, "Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction", *Cyberpsychology & Behavior*, 2003, s. 143-152.

[1041] David. N. Greenfield, *Virtual Addiction*, New Harbinger Publications, 1999.

[1042] "Issues for DSM-V: Internet Addiction", Mart 2008; 31 Ocak 2009'da yayımlanmış.

[1043] K.S. Young, "The Relationship Between Depression and Internet Addiction", *Cyberpsychology & Behavior*, 1998, s. 25-28.

[1044] Tasuku Igarashi ve ark., "No mobile, no life: Self-perception and text-message dependency among Japanese high school students", *Journal Computers in Human Behavior*, Eylül 2008, cilt 24, sayı 5, s. 2311-2324.

Bu çalışmada mesajlaşma bağımlılığı farkındalığı (*self-perception of text-message dependency*) ile psikolojik davranışsal semptomlar arasındaki ilişki araştırılıyor. Öncelikle internet bağımlılığına yol açan bazı temayüllere (*predispositions*) dikkat çekiliyor: itki kontrol problemleri (*impulse*) ve sosyal anksiyete. Daha geniş bir çatı altında toplarsak, internet bağımlılığının üstünde insan ilişkileri açlığı var. Fakat bu kişiler yüz yüze muhabbet yerine, hat üzerinden iletişimi tercih ediyorlar. Hatta mesajlaşma ağırlıklı ilişki kuranlar, kendi alt gruplarını teşkil ediyor ve diğerlerini dışlıyorlar (*text-messaging ostracism*).[1045]

Kendinden emin olmayan, obsesif yapıdakiler, dışlanmaktan çok çekiniyorlar ve mesaj yolladıktan sonra hemen cevap gelmezse kaygılanıyorlar. Ne kadar çabuk ve çok cevap gelirse öz güvenleri o kadar artıyor. Oran verirsek, Japonya'da lise öğrencileri lisenin ilk yılında, günde ortalama 20,1 defa mesajlaşıyorlar.[1046]

Çalışma dışa dönüklük (*extraversion*), nörotizasyon, itkisellik ve bağımlılık arasındaki anlamlı ilişkiye işaret ederken, bazı daha kötü sonuçlarm da meydana çıkabileceğini gösteriyor. Özellikle bazı ergenlerde cep telefonu bağımlılığı o dereceye gelmiş ki, uyku eksikliği yüzünden ağır krizler yaşayabiliyor, hatta intihara bile sürüklenebiliyorlar. [1047, 1048]

Buraya kadar usulca *Matrix* sanal âlemine girmenin dört aşamasını gördük. Şimdi de "Peki niye, nasıl girdik?" sorusunu soralım ve insanlık tarihinde eşi benzeri görülmemiş bu kitle hezeyanının alt dinamiklerini anlamaya çalışalım.

Sanal Bağımlılığın Nöro-biyolojik ve Nöro-anatomik Nedenleri

Eğer, maddi olsun olmasın (yani alkol, esrar, nikotin vb.) bir bağımlılık mevcutsa haz ve ödüllendirme sistemi devreye giriyor demektir. Dopamin, noradrenalin ve endorfin ifrazatında, belki bugünkü teknolojik imkânlarla ölçmekte zorlandığımız bir değişiklik/artış söz konusu. Dopamin, isteği (*wanting*) tetiklerken, endorfinler haz hissettirir (hoşlanma).[1049, 1050]

Renk, ışık gibi görsel uyaranlar ve ses, tonalite farklılıkları, yani tabiî durumda olmayan bir duyusal yüklenme (*sensory overload*), tolerans oluşturur ve bağımlı kılar. Ayrıca bu uyaranların haber niteliği, yine normalüstü bir haberleşme ihtiyacına

[1045] Sevgili Engin Geçtan hocam, "yalnız kalpler kulubü"nden söz ederdi.

[1046] M. Sugiura (2004), www.itmedia.co.jp/survey/0405/24/svc02.html.

[1047] N. Masataka (2005), *The thoughtless species: Mobile phone dependency and degenerated Japanese*, Tokyo: Chuo-Koron Shin Sha.

[1048] Norihito Oshima, Atsushi Nishida, Shinji Shimodera, Mamoru Tochigi, Shuntaro Ando, Syudo Yamasaki, Yuji Okazaki, Tsukasa Sasaki, "The Suicidal Feelings, Self-Injury, and Mobile Phone Use After Lights Out in Adolescents", *Journal of Pediatric Psychology*, Ekim 2012, 37 (9): 1023.

[1049] K.C. Berridge, "Pleasures of the brain", *Brain Cogn.*, 2003, 52: 106-128.

[1050] M. Barbano, M. Cador, "Opioids for hedonic experience and dopamine to get ready for it", *Psychopharmacology*, 2007, 191: 497-506.

(*supernormal information exchange need*) işaret eder. Ve bu haber fazlası da bir çeşit haz uyandırır. Nöro-anatomik açıdan bakarsak, yukarıda temas ettiğimiz limbik sistemin bazı mahallelerinde[1051, 1052] sokaklardan daha fazla dopamin ve endorfin akıyor demektir.

1950'lerde James Olds ve Peter Milner isimli psikologlar, deney farelerinin kafesine farelerin beyinlerine etki edecek şekilde konumlandırılmış elektrotlar vasıtasıyla doğrudan beyni uyaran bir kollu pres yerleştirdiler. Sonuçlar davranışsal nöroloji tarihinin en dramatik deneyini ortaya koydu: Fareler beyinlerini uyarmak için kola 7000 defaya kadar basabiliyorlardı. Bu haz merkezinin ya da ödüllendirilme devresinin aktivasyonu her tür doğal uyarıcıdan daha kuvvetli sonuçlar doğuruyordu.

Daha sonra yapılan bir dizi deneyin gösterdiğine göre, fareler devre uyarımını (aç olduklarında dahi) yiyeceğe ve (susamış olduklarında dahi) suya tercih ediyorlardı. Kendi kendilerini uyaran erkek fareler, çiftleşmek isteyen bir dişi fareyi görmezden geliyor ve ayaklarına elektrik şoku veren zemin ızgaraları üzerinden tekrar tekrar geçebiliyorlardı. Dişi fareler emzirdikleri yeni doğmuş yavrularını kola basmak için terk ediyorlardı. Bazı fareler 24 saat boyunca diğer her türlü aktiviteyi bir kenara bırakarak saatte 2000 defaya kadar kendi kendilerini uyarabiliyorlardı. Açlıktan ölmemeleri için sımsıkı asıldıkları uyarıcı aparattan sökülüp alınmaları gerekiyordu. Tüm dünyaları o kola basmak olmuştu.

Elektrotların bağlandığı noktaları sistematik olarak değiştirerek beyindeki ödüllendirme devrelerinin haritasını çıkarmak amacıyla daha başka çalışmalar da yapıldı. Bu deneyler beynin neokorteks denilen dış (ve üst) yüzeyinin uyarılmasının ödüllendirme etkisi yapmadığını ortaya koydu -fareler kola basarak şanslarını denemeye devam ediyorlardı. Öte yandan, beynin derinliklerinde ödüllendirme ile ilgili sadece belirli bir bölge söz konusu değildi. Bunun yerine, merkezden geçen bir hat etrafında konumlanmış birbiriyle bağlantılı bir grup yapı, ödüllendirme devresini oluşturuyordu.[1053]

Yukarıda sizlere sunduğumuz araştırmalardan özet olarak şu sonuçlara varıyoruz:

- Hem madde bağımlılığı (alkol, esrar vb.) hem de davranış bağımlılığında (kumar, şans oyunları vb.) benzeri bir durumla karşı karşıyayız.
- Beyin nöro-kimyasında belirgin bir değişim söz konusu (dopamin, endorfin vb.)

[1051] Korpus kallosum altında bulunan "septal çekirdekler" de.

[1052] Biyokimyevi açıdan insan sadece dopamin ve endorfin hazları tarafından yönetilmez, nefs-i emmâre'nin kimyası ile üst âlemin kimyasının birbirinden farklı olması gerekir (*lower pleasure chemistry versus higher pleasure chemistry*). Yoksa bir insanın bir diğeri için hayatını feda edecek kadar fedakârlık yapmasını izah edemezdik. İnsan, laboratuvarda bulunan birkaç aminoasit formülünden ibaret değildir, sadece ceset de değildir.

[1053] J. Olds ve P. Milner (1954), "Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain", *J. Comp. Physiol. Psychol.*, 47:419-27.

- Beynin elektro-fizyolojik aktivitesini gösteren EEG ölçümlerinde normal duruma göre belirgin bir farklılık söz konusu (normal uyanıklık hâli "beta" aktivitesinden, "alfa-teta" aktivitelerine geçiş).
- Bu değişikliklerin bir çeşit hipnoz durumu olduğunu çağrıştıran veriler var ama daha derinliğine araştırmalar yapmak gerekiyor.

Sosyo-kültürel ve Neo-psikanalitik Açılardan Postmodern İnsan[1054]

E. Fromm'un takipçisi Rainer Funk'un, *Ben ve Biz* adlı kitabında öne sürdüğü fikirleri kısaca özetleyelim:[1055]

- R. Funk'un çıkış noktası, Erich Fromm'un "sosyal karakteri"dir (pazar ekonomisi karakteri/*marketing character*), fakat Funk daha ileri gider ve bu karakterin zamanımızdaki değişimini analiz eder.
- İhtiyaçlar üzerine kurulmuş pazar ekonomisi, fabrikasyon üretimin devreye girmesi ile ürün odaklı hâle geldi. Yani aşırı miktarda üretilen herhangi bir ürüne gerçekte ihtiyaç olmadığı durumlarda, ürünün gerçek veya gerçekdışı "yan özellikleri"nin ortaya çıkarılarak satılması gerekiyordu. Mesela, Marlboro içenler kovboylar gibi özgür, Dom Perignon şampanyası tüketenler snob ve asil, kahvaltıda Nutella yiyen aileler uyum ve mutluluk içinde, Visa card kullananlarsa kendilerini zengin hissetmeliydiler. Zaman içerisinde ürünlere insani özellikler de verilmeye başlandı (konuşan arabalar, hayvancık gibi konuşan nesneler vb.). Böylece Fromm'un "pazarlama ekonomisi karakteri/ *marketing charakter*" tiplemesinden, "hayalî ürün odaklı" karaktere geçildi. İnsanlar son derece ustaca hazırlanmış, gerçeğinden bile cazip, hatta "gerçek" gelen bir dünya ile temas ettikçe, ürünlere sahip olmak yerine gittikçe ürünler onlara sahip olmaya başladı.

[1054] Postmodernizm, modernizm sonrası ve ötesi anlamında bir tanımlama olarak kullanılmaktadır ve modern düşünceye ve kültüre ait temel kavram ve perspektiflerin sorunsallaştırılmasıyla, hatta bunların yadsınmasıyla birlikte ifade edilmektedir. Postmodernizm, modern düşüncenin temelinde olan materyalizm, realizm, pozitivizm, formalizm (şekilselcilik), yapısalcılık, dogmatizm ve indirgemecilik akımlarına karşı sorgulayıcı bir perspektif benimsemekte; buna karşın idealizm, konstrüktivizm (constructivism), rölativizm (görelilik), plüralizm (çoğulculuk) ve skeptisizme (şüphecilik) vurgu yapmaktadır. Modernizmin sorgulandığı günümüzde ben odaklı, ancak önceki dönemlere oranla belirli farklılıklar içeren toplumsal bir kişi profilinin oluştuğunu görmekteyiz. "Ben, ben olduğum ölçüde benim" deyişiyle özetlenebilecek bu profilde, bütün kuralların, ölçülerin, vesayetlerin ve muhtaçlıkların ötesinde özerk ve özgür kararlar alabildiğini düşünen, bunu ihtiyacı hâline getiren ve bundan keyif alan bir kişi karşımıza çıkmaktadır. Bu karakter; insana ve gerçekliğe bakışımızın daima kendi düşünsel tasavvurumuz olduğuna, bunun sonucu olarak da nihai olarak bilinebilir, önceden verili bir gerçeklik olmadığına inanmaktadır. Hâkim görüşü, "Gerçekliği bilmek istiyorsak, bunun yolu ancak onu kurmak ve yapılandırmaktan geçer, böylece önceden verili her şeyin şifresi çözülür ve her şey yapı bozumuna uğrar" düşüncesidir.

[1055] Rainer Funk, *Ben ve Biz: Postmodern İnsanın Psikanalizi*, çev. Çağlar Tanyeri, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2007.

- R. Funk, rüyanın daha da derinleşmesini "postmodern insan" diye tanımlar. Artık gerçek dünyadan neredeyse tamamen kopan, *Matrix* içinde hapis kaldığının farkındalığını bile yitiren bu insan, kendini "özgür, spontane, bağımsız, sınırsız" olarak tanımlar. (Hatırlarsınız birkaç sene önce bir televizyon reklamında, dağ bayır dolaşan bir genç kız, "Ben özgürüm" diye bağırıp duruyordu). Funk'a göre bu yeni sosyal karakterin bir aktif, yani üreten, sunan; bir de pasif, yani tüketen varyasyonu vardır. Fakat bu iki alt grubun müşterek menfi özelliği, hakiki ilişkiler kurma ve muhabbet gösterme kabiliyetlerinin kısıtlanmış, dumura uğramış olmasıdır. Bu küntleşme ve "paslanma", Funk'a göre narsisizm veya otizm kaynaklı değil, maymun iştahlılıktan ileri gelir. Sürekli "değişim" arayan insan, "olay açlığı" çeker. Pazar ekonomisi tarafından menfaatperest nedenlerle, "kendini yenileme, kendi 'gerçeğini' sahneye koyma" gibi kavramlar üzerine programlanmıştır. Bir insanla derin ilişkiler yaşamak yerine, birçok insanla teğet ilişkiler kurmaya yönelir. Tek önemli olan, ne söylenirse söylensin, anlamsız ve yüzeysel de olsa bir tür bağlantı (*connection, "I am connected to the net"*) içinde kalmaktır. Yani insan da artık bir tüketim malzemesi hâline gelir.
- Funk bu postmodern kişilik yapısını (hem aktif hem de pasif olanı), üretemeyen yönelim (*non productive orientation*) diye tanımlar. Çünkü bu insan kendine ait olmayan, kendi özünden kaynaklanmayan güç ve yetkilerle hayatını şekillendirir. (Üst bölümde maddiyatın ve teknolojinin artık bize hükmettiğini görmüştük. Komik bir örnek verirsek, hasta bir arkadaşımızı ziyaret etmek yerine, cep telefonumuz onu arar, nasılsın falan filan der ve sonra da kapanır, "biz" sadece izleriz.) *Matrix*'in bu maddi dünyasına hapsolmak; sevgi, muhabbet, güven, merhamet, hassasiyet, letâfet gibi ince duygularımızı körleştirdiği için, postmodern insan kendini derin bir boşlukta hisseder, ölesiye sıkılır ve kendine yabancılaşır. Bu dramatik kendine yabancılaşmanın nedeni Funk'a göre, insanın kendi derûnunda taşıdığı yüksek kabiliyetleri, kendi yarattığı dünya ve durumlar üzerine yansıtarak aramasıdır. Yani kendini keşfetmeden dünya üzerine hâkimiyet kurmak ister, etkinliğine âşıktır. Asli kabiliyetler (lâtif hâller) yerine "üretilmiş", fabrikadan çıkmış, sözde, suni "kabiliyetler" (*artificial competences*) devreye girer.
- Yapma ve sanal dünyalarda insanların ilgisini çeken iki önemli tesir bulunmaktadır. Biri, duyuların aşırı uyarılması yoluyla duyusal ve heyecan veren algının yoğunlaştırılması; diğeri de interaktif biçimlendirme imkânları sayesinde kişilerin deneyimin bir parçası hâline gelmeleridir.

Yaşantıların pazarlanmasında telkinin gücü ve insanların telkine yatkınlığı da önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Telkin bir çeşit baştan çıkarma şeklinde yorumlanmaktadır. Bu "baştan çıkarma anlayışı" ile kişi bir yandan kral olduğuna, yani kararlarında tamamen özgür olduğuna inandırılmalı; öte yandan da maruz kaldığı telkinin farkına varamayacağı biçimde bu kişinin irade ve kararlarını manipüle etme araçları aranmalıdır.

Yukarıda sizlere sunduğumuz analiz bizlere sanal bağımlılığın çağımızda yaşanan sosyal nedenlerini kısmen açıklar. Anlaşılan "birileri" bu kitlesel hezeyandan yüklü miktarlarda maddi menfaatler sağlıyor, trilyonlarca dolardan söz ediyoruz.

Gelin şimdi çok başka bir açıdan bakalım ve sanallığın bir başka tuzağına dikkat çekelim. Avrupa guguk kuşları (hani o guguklu saatlerde başını delikten çıkarıp, saat başı guguklayan kuşların asılları) üzerine yapılan bir deneyde, araştırmacılar, kuşların yuvadaki bazı yumurtalarını kaldırıp yerine daha büyük ve daha parlak yumurtalar koyarlar. Ve şaşırtıcı bir şekilde kuşlar kendi yumurtalarını bırakıp bu yapay olanlar üzerinde kuluçkaya yatarlar. Luuk ve Niko Tinbergen kardeşler başka kuşlar üzerinde de bu deneyi tekrarladıktan sonra, bu fenomeni normalüstü uyaran tesiri (*supernormal stimuli*) diye tanımlarlar. Deirdre Barrett, *Supernormal Stimuli* başlıklı kitabında konuyu daha da mufassal bir şekilde ele alır ve postmodern insanın birçok davranışını bu zaviyeden inceler.[1056]

Aşağıda sizlere bir dizi normalüstü uyaran ve davranış sıralıyorum, okuyunca siz de hayret edeceksiniz.

- Moda; hep daha çarpıcı, daha renkli ve daha tahrik edici (mesela göğüsleri büyük gösteren sütyenler).
- Gıda endüstrisi; tabiî şeker (fruktoz) yerine fabrika şekeri (glikoz daha tatlı gelir ama vücut tarafından daha çabuk yakıldığı, metabolize olduğu için bağımlılık yapar).
- Yine gıda endüstrisi çerçevesinde suni tatlandırıcılar ve boyalar.
- Tarım alanında kullanılan hormonlar, genetik manipülasyon. Artık neredeyse, ekolojik şartlarda yetiştirilenler dışında normal meyve kalmadı, hep daha büyük, daha renkli vs. hâlinde üretiliyor.
- Tabiî hâlinden çıkarılmış, rafine edilmiş yiyecekler; kepeğinden arınmış beyaz ekmek, rafine edilmiş sıvı yağlar, pirinç vs.
- *Fast food* endüstrisi, Big Mac kültürü.
- Normal meşru cinsellik yerine erotizm, pornografi vs.
- Estetik ameliyatlar, büyütülen göğüsler, dudaklar vs.
- Kozmetik endüstrisi -sarışınsan güzelsin- uzun kirpikler, tırnaklar vs.
- Aşırı yüksek, sağlığa zararlı topuklu ayakkabılar.
- Felaket filmleri, korku filmleri, olağan dışı canavarlar; King Kong, Drakula, süper güçlü insanlar, mutanlar, avatarlar vs.
- Ölümsüz, sonsuz devamlılık arayışı ve bu temada tekrarlayan Hollywood filmleri (mesela *Star Wars*), Şehrazad Sendromu (masal biterse hayat da biter).
- Güzellik yarışmaları; en güzeli, en "bilmem nesi" vs.
- Beden geliştirme ve anabolizan hormon endüstrisi.
- Tehlikeye meydan okuma, *bungie jumping*, serbest stil dağ tırmanışı, *sky-diving*, süratli araba ve motosiklet sürme tutkusu vs.

[1056] Deirdre Barrett, *Supernormal Stimuli*, W.W. Norton, 2010.

- Aşırı gürültü arayışı; diskotekler, araba içi müzik vs.
- Oyuncak endüstrisi, Barbie bebek tutkusu ve büyüyünce, onun gibi olma hezeyanı (ölesiye rejimler, anoreksiya nervosa).
- Ve her yerde, her zaman, her yere, her habere, her bilgiye işitsel ve görsel olarak ulaşabilme iddiası.

Bakın guguk kuşları bizi nerelere getirdi! Nefs-i emmâre yapısının en ironik yönü, hayatta kalıyorum derken, kendine, gem vuramadığı arzuları nedeniyle zarar vermesi. Balığın, gerçeğinden daha renkli ve büyük görünen çapari yeme gelmesi gibi, tekâmülü duraklamış insan da yemleneceğim derken yem oluyor.

Ama bu kitabın ana gayelerinden biri, sadece guguk kuşu olmadığımızı bize müjdelemesiydi, gelin öyleyse bir de kartal varoluşuna, nefs psikolojinin bağımlılık yorumuna bakarak bu mevzuyu bitirelim.

Nefs Psikolojisine Göre Sanal Bağımlılık

Buraya kadar hangi insanın bağımlılık açısından analizini yapmaya çalıştık? Dikkatinizi çekerim, yazılan binlerce sayfa kitap, makale, anketler, deneyler, hep nefs-i emmâre mertebesine yönelik. Çünkü Batı psikolojisi ve psikiyatrisi bu mertebenin üstünü bilmez, yadsır, inkâr eder. Evet, belki A. Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisi ve kâmil insanlar üzerine orijinal görüşleri ile bir istisna teşkil eder. Eder ama o da materyalist paradigmanın içerisinde egzotik bir kuş gibidir. Daha derinliğine araştırılmadığı ve nefs yapısı bilinmediği için kimse Maslow'un ne dediğini tam anlamaz. Mesela, tüm bu haz arayışları çerçevesinde manevi haz ve diğerkâmlığın, fedakârlığın insana yaşattırdığı hâller de kaynayıp gider, gider çünkü "hâl" de bilinmez. Şimdi, sanal bağımlılığın tenkit ettiğimiz yönleri üzerine eğilmeden önce sanallığın avantajlarına da bir bakalım. *Virtual Addiction/Sanal Bağımlılık*, kitabının yazarı David N. Greenfield bu kitabı yazarken kendisine gelen şöyle bir mektuptan söz eder:

> İnterneti niye böyle kötü bir yer olarak damgalıyorsunuz? Evet, ben misantropik (genel manada insanları sevmeyen) bir tatminsizim. Yıllar boyu toplumla teması keserken bir yandan da iletişim kurma ve bilgi edinme isteklerim devam etti. İnternet bana, bu yapıma rağmen, bu imkânı sundu. Bu durumda ben size göre psikolojik desteğe muhtacım. Ama kabul edin ki, benim gibi bir insana internet, anonimitesi (kimliğin belli olmaması) ve güzel çirkin ayırt etmemesi ile çok çekici bir ortam sunuyor. Buna bağımlılık, kaçış denemez; olsa olsa alternatif bir hayat tarzı, seçimdir. Nasıl çok kitap okuyan bir insan bazen abartıyorsa, ben de internet ile benzer bir ilişki içerisindeyim.

Greenfield kendisine gelen bu tarz *nethead*/net-kafalı mektupların neredeyse dinî bir üslup taşıdığını söylüyor.[1057]

"Net-kafalı" olalım ya da olmayalım, eğer tarafsız bir değerlendirme yaparsak gerek iş, gerek bilim, gerek iletişim, haber, eğlence vs. dünyalarında internet ve görsel teknolojinin sunduğu avantajlar inkâr edilemez, fakat bütün mesele bunun makul, zararsız ölçüsünün ne olduğudur. Bu soruya Greenfield'in cevabı, "Genel manada sağlıklı olmak; insanın, manevi yönlerini de ihmal etmeden, tümcelliğini yaşamasıdır" şeklinde geliyor. "Hastalık" (*İng. dis-ease*) bu manada bu tümcelliğin, iç ahengin bozulması, bağımlılık da bunun göstergesidir. Yazar bu dengenin ne dereceye kadar bozulabileceğini göstermek için, Sandra Hacker'in (gerçek adı böyle!) hikâyesini misal veriyor. Bu hanım çocuklarını pislik ve sefalet içinde bırakırken, kendisi özel internet mabedinde, bakımlı odasında, günlerini internet başında geçirdiği için şikâyet edilmiş biri. Yani öyle bir güçlü bağımlılık fenomeni ile karşı karşıyayız ki, insanın en asil annelik duyguları bile dumura uğrayabiliyor.

"Peki, ne oldu da bu kadın ve benzeri insanlar böyle bir temayüle girdiler?" sorusuna Greenfield, "Sıkılıyorlar" cevabını veriyor. Bu sıkıntının nefs psikolojine göre tanımı, "kabz" hâli, yani "bast" hâlinin zıt kutbudur. Bir başka deyişle, insanlar temel bir varoluş sıkıntısı (*basic existential boredom*) yaşıyorlar, ölesiye sıkılan bir medeniyet ile karşı karşıyayız. Aynı yazara göre birçok kendini mahvetme (*self destructive*) davranışının temelinde bu sıkıntı yatıyor. Öyleyse sanallığa yönelik motivasyon da, başlangıcında bir kurtuluş arayışı. Ayrıca bu toplumun acıya tahammülü ve sabrı da yok, insanlar iç âlemleri ile temas etmek istemiyorlar. Artan sıkıntı, "kapının" önüne kadar gelme, sıkıntının doruk noktasına ulaşması ve "demir kapı"dan geçilemediği için, tek çare kendini uyuşturma, yani "endorfin duşu"![1058]

Ve bu uyuşturma davranışı başladıktan sonra, dibe vurana kadar, yadsıma, inkâr etme (denial). Greenfield, "Bizim toplumumuzda nefs sağlığı profesyonelleri (yani psikolog ve psikiyatrlar) de dâhil herkes bu devasa problemi yadsıyor" diyor. Yani hiç kimse "ashâb-ı *Matrix*" olduğunu kabullenmek istemiyor.

Sanallığın bir başka menfi hususiyeti ise, gerçek zamanla temasın (*real-time contact*) bozulması. Bilgisayar veya televizyon başına geçip, siber-aşk başladıktan sonra, zaman mefhumu değişiyor, zaman hızlanıyor, uçup gidiyor. Peki, nefs psikolojisine göre bu süreç ne ifade eder? "An kapısı"ndan uzaklaşırız, üst âlemimizle irtibat kesilir, "işaretleri" artık alamayız, yayın kesilir (fuyûzât-ı Rabbânî).[1059]

[1057] David N.Greenfield, *Virtual Addiction*, New Harbinger, 1999, s. 10 (virtual-addiction.com).

[1058] Demir kapı mevzuuna, Hayri Çay efendinin rüyasında temas etmiştik, lütfen s. 444'e bakın.

[1059] Bu mevzuya *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabımızın 100. sayfasında temas etmiştik, aşağıda sizlere küçük bir alıntı sunuyorum:

"Gelgelelim içimizde öyle bir 'alan' vardır ki, buraya girdiğimizde dünyevi zaman bitip tükenir ve âdeta bir balon gibi patlar. İşte bu, içinde yaşadığımız 'an'dır. Ölüm ve doğum, an hakikatinin

Bu "zamansızlığın" psikolojideki tanımı ise, "dissosiyasyon"dur, yani egonun tümcelliği bozulur, gerçeklik ile temas buğulanır. Nefs psikolojisine göre, tümcelliğin kaybı sadece ego ile sınırlı değildir, üst bilinçdışı (âlem-i misal) ile de irtibatın kesilmesidir.

Kapının önüne kadar gelip, öteye geçememenin bir diğer sebebi ise sanal âlemin insanda harekete geçirdiği "sınırları aşma" durumudur. İngilizce "disinhibition" tabirini böyle tercüme ettim, "kısıtlanmamışlık" da diyebiliriz. Yani internette ve genel manada sanallıkla temasta, ar perdesi yıkılabilir; edep, ahlak, utanç, hicap kalkar. Ama artık bildiğimiz gibi bu ilahî, fıtri, evrensel kuralların ihlali bizleri, bulunduğumuz nefs katının merkezinden, sıratü'l müstakîm'den uzaklaştırır. Gittikçe kararan bir âleme dalar; merkezde yaşadığımız umudu, güveni, sürûru yitirir, ölesiye sıkılırız ve sıkıldıkça dozajı artırırız; işte bu sürece "tolerans" denir. "Dezinhibe" olduktan, yani "gemi azıya aldıktan" sonra, beygir ölesiye koşmaya başlar.[1060]

Özet olarak nefs psikolojine göre sanal bağımlılığın zararlarını sıralayalım:

- İnsanın üst boyutları ile teması temsil eden kalp kapısı tıkanır, gönül alanına geçemeyiz, "Can"ımızdan koparız.
- Bu tıkanıklık, lâtif duyular, duygular ve hâlleri yaşamamızı engeller. Merhamet, basiret, feraset, sürûr, itminan, reca' gibi varoluşumuz için olmazsa olmaz önem taşıyan derin insani değerler körleşir.
- İnsan ilişkileri var gibi görünürken, gittikçe yüzeyselleşir. Aşk ucuzlar; anonimite arttıkça, ilişkinin esas boyutu, "Can"ların teması, muhabbeti azalır. Sanal ilişkinin aksine, gerçek, "Can"lı ilişkide insan sadece ışığın fiziki yapı taşlarını, fotonları algılamaz; nuru da algılar. Nursuz ilişki ölü ilişkidir, hayatın gölgeli hâlidir. Bu manada sanal ilişki bırakın yakınlaşmayı, birikim yaptığında, bizleri birbirimizden daha da uzaklaştırır, nur açlığı oluşturur. Bu açlık sebebiyle evde gül gibi karısı, kocası, çocukları yanı başındayken, insanlar divane bir Mecnun gibi, sanal Leyla'yı ararlar (ABD'de internet bağımlıları %31 oranında evlilik dışı ilişki yaşarlar).
- Gerçek hürriyetin, bulunduğumuz nefs katından daha üst bir kata tekâmül etmek olduğunu hatırlarsak sanallık, sınırların aşılması ile ışık hızında bir genişleme yaşanıyor yanılgısına sebep olur. Evet, dünyanın ve evrenin bütün sırları, Google Baba'nın sihirli kutusunda gizli gibi görünür ve buraya ulaşım büyük bir güçlülük duygusu

iki farklı bakış açısından değerlendirilmesidir. An bilincinin derinliklerinde, geçmiş silinip gider. Geçmiş kaybolursa doğum da olmamış olur. An bilincinde gelecek de olamaz ve geleceği olmayan ölmüş demektir. Her an yeniden doğmak, geçmişi yok ettiği gibi, her an yeniden ölmek de geleceği yok eder. Hepimizin bildiği gibi bu an bazen "bir ömre bedel" olabilir. İşte yukarıda temas ettiğimiz, egonun hayat projesinin en önemli ayaklarından biri, ânı teğet geçmektir. Hayallerimizde, (dünyevi zamana göre) sonsuzluk ölüme eşittir. Oysa an, tevhid, yani sonsuzluk âlemine açılan bir kapıdır."

[1060] "Gemi azıya alma" tabiri, atın azı dişleri ile gemi ısırmasına denir, bu durumda dizgini çeksek de atın ağzı sıkışmaz ve kontrol biniciden ata geçer. Mübarek hayvan, binicisini sırtından atana kadar koşmaya devam eder.

verir. Fakat insan bilmez ki, gönüle ulaşmayan bilgi fazlası, sadece akla depolandıkça kulak, burun ve ağız deliklerinden taşıp gider. "Baş" büyür, şişer, artık neredeyse taşınamaz hâle gelir ve kalp kapısı daraldıkça daralır.

- Sanal medyanın gayriahlaki içerikleri hırs, şehvet, gurur, kibir, ucûb, öfke, nefret, kaygı ve benzeri duyguları tetiklediği için alt bilinçdışı kompleks ve gölgeleri daha aktif hâle gelir. Bu aktivite davranışa dönüştüğünde, aşağılara doğru düşüş de başlar. Gıybet, iftira, suizan izlendiğinde -aslında dışarıya yansıttığımız, kendi kusur ve rezilliğimiz olduğu için (yansıtmalı özdeşim)- öz eleştiri kabiliyetimizi kaybeder ve ucûb (kendini beğenme) hâline geçeriz. Nefs-i levvâme katının ibret, aklıselim, vicdan görüşü gittikçe azalır, muhakeme kabiliyetini yitiririz. Ayıpların, kusurların teşhir edilmesi, insanlar arasındaki bilinenin ötesinde derin bağlar nedeniyle hem o sergilenen kişiye zarar verir (sanki canlı canlı onun etini yemiş gibi oluruz) hem de bize.
- Neticede 4 ilişki kategorimiz dumura uğrar, insanlara yakınmışız gibi görünürken yabancılaşma artar. Tabiat ve dünya ilişkisinde eşyanın hakikatinden koparız, "âyet"leri (ilahî işaretler) artık göremeyiz, hissedemeyiz. Kendi kendimizden, özellikle de "Can"ımızdan uzaklaşırız. Ama en belirgin ve üzücü olanı, kendini aşma, transendenz kabiliyetimizi yitirir, *Matrix*'in sanal âlemine hapsolur ve sahte hâllerle (*false states*) kendimizi avuturuz. Aşkın (müteal) bir Tanrı kavramı, O'ndan gelen işaretleri artık alamadığımız için, gittikçe silinir. Bu durumda ya alternatif idol arayışı başlar ya da bir iman sahibiysek artık ibadetlerimizden aynı hazzı alamaz duruma geliriz. Namaz boş bir ritüel hâline dönüşebilir, "yıldızlar kapısı" artık geçit vermez. Ve bu boşluğu, hiç vakit kaybetmeden, "mutlak etkinliğin" (*absolute efficency*) sözde sahibi, Abraxas efendi doldurur...

Matrix'ten Nasıl Çıkılır?

Evvel emirde *Matrix* içine gittikçe hapsolduğumuz şuurunun gelişmesi gerekir. Bunun en kestirme yolu ise, günlük sanallık temas süresinin belirlenmesidir. Bir haftalık bir gözlem yaparak, günde kaç saat televizyon, internet, sinema ve cep telefonu teması yaşandığı ölçülür. Yadsıma/inkâr had safhadaysa, kişinin bir yakını yardımcı olabilir (tabii ki o yardımcının kendisi de *Matrix* sakini değilse!). İnkâr özellikle uygunsuz sitelere girme bağımlılığında görülür, çünkü utanç söz konusudur. Bu ölçüm için iki testten faydalanabiliriz. İnterneti Kötüye Kullanma Testi (*Internet Abuse Test*, IAT) ve Sanal Bağımlılık Testi (*Virtual Addiction Test*, VAT). Sanallıkla temas (hem bedensel hem de zihinsel açılardan) kişiye, yakınlarına, kişinin sosyal ve iş hayatına ne kadar zarar veriyorsa, müdahale o kadar elzemdir. Mesela gece geç saatlere kadar temas varsa, kişi kronik uykusuzluk yaşar ve depresyona bile girebilir. Bu sanal hayat oranı belirlendikten sonra, bir uzmandan yardım almak yerinde olur (eğer uzman da *Matrix*'çi değilse!). Terapi, bir yandan içgörümü artırırken, yani bu davranışın sorun olduğu şuurunu geliştirirken, bir

yanda da mesela davranışcı bir yaklaşımla, "gerçek zaman" teması (*real time living*) teşvik edilir. Gerçek zaman, basitce ifade edersek, teknoloji dışı hayattır. Fakat bu hayatın da haz vermesi gerekir, hatta sanallığa göre daha fazla haz vermesi elzemdir ki, kişi seçimini bu yönde yapsın. Özellikle ergenler için tavsiyelerim:

- Sistematik spor uygulamaları. Grup hâlinde veya ferdî olarak yapılan spor faaliyetleri. Futbol, voleybol, basketbolun yanı sıra yüzme, dalma, yelken, rüzgâr sörfü, uzun mesafe koşuları (*jogging*), tabiat ve dağ yürüyüşleri (*trekking*), kayak, tırmanma gibi sportif tatbikatlar, sadece bedeni rahatlatmaz, merkezî sinir sisteminde endorfin artışı nedeniyle de psikolojik bir ferahlık da getirir. İdeal olan bu faaliyetlerin, ebeveynler tarafından, çocuk veya ergenle beraber yapılmasıdır. İlişki açlığı da tatmin olur.
- Sanat faaliyetleri, mesela musiki; değişik enstrümanların icra edilmesi. Hat, ebru, resim dersleri. Mesela, akşamları televizyon seyretmek yerine, ailece musiki icra edilmesi, olağanüstü bir bağ oluşturabilir.
- Hayvan sevgisinin teşvik edilmesi, mesela binicilik, atlı sporlar. İnsan ve at arasında inanması zor bir müspet ilişki zuhur edebilir. Bahusus yurt dışı tecrübelerimden, ergenlik krizi yaşayan genç kızların bu yöntemle fark edilir bir oranda düzeldiklerini gördüm.
- Yurt içi veya yurt dışı kültür seyahatleri.
- Ailece eda edilen umre veya hac farizaları.
- Yine ailece beraberce yapılan hafta sonu hayır ziyaretleri.

Bütün bu tatbikatların, hastalık daha yerleşmeden, çok erken yaşlardan itibaren gerçekleşmesi ve ailece eda edilmesi çok önemli.[1061]

Evet, ferdî olarak bunlar yapılabilir ama kanaatimce böyle devasa bir problemle baş edebilmek için sivil toplum kuruluşları ve resmî kurumlara da büyük görev düşüyor. Kısaca aklıma gelenleri sıralayayım:

- Televizyon reklamları, duvar panoları ve yazılı basın yoluyla kamu duyarlılığının harekete geçirilmesi.
- Okullarda psikolojik danışmanların, yukarıda bahsettiğimiz testler vasıtasıyla durumu belirlemesi.
- Üniversitelerde bu mevzu üzerine daha geniş muhtevalı araştırmalar yapılması.
- Ulusal bir "sanallıkla mücadele politikası"nın belirlenmesi. Bu çalışma özellikle *Matrix* hayatının millî ekonomiye verdiği zarar açısından da önemli. İş kayıpları, psiko-somatik hastalıklar, şiddet patlamaları, polisiye olaylar ve hukuk sisteminin aşırı yüklenmesi, eğer hesabı yapılırsa, bizleri çok şaşırtıcı rakamlarla karşılaştırabilir.

[1061] Greenfield, kitabında, 13 adımlık bir sistem öneriyor, *bkz.* David N. Greenfield, *Virtual Addiction*, New Harbinger, 1999 (virtual-addiction.com), s. 10, s. 69.

Evet, anlaşılan usulca ama kararlı bir şekilde hepimiz müşterek "anamız" *Matrix*'e yerleşmeye başladık. *Matrix* Latince "*mater/matr*", yani anne kökünden gelir. Tabii bu arada "baba" Abraxas da hin hin sırıtır. Anası *Matrix*, babası Abraxas olan "çağdaş" medeniyet...

"Peki, sen ne durumdasın?" diye sorarsanız, cevabım belki sizi şaşırtabilir. Geriye dönüp baktığımda; yazın 2-2,5 saat, kışın da 3 saat televizyon izliyorum. Ama yine de güneş batmadan televizyonu açmıyorum. Bu makaleyi kaleme aldıktan sonra, %80 oranında tabiat, kültür ve bilim kanalları izlemeye başladım, vurdulu kırdılı filmleri bayağı azalttım. Bir iki saat televizyon izledikten sonra, yarım saat ara verip, bir şeyler okumaya veya sohbet etmeye çalışıyorum. İnternet temasım, e-posta, haber, günde bir saat. Cep telefonu mesajı çekmiyorum, bilmediğim numaraları açmıyorum. Yani toplarsak, ortalama günde 2,5-3 saat sanal âlemdeyim.

Matrix Dünyasının Yeni Patolojileri

Sizlere aşağıda sıralayacağım rahatsızlıkların, sanal bağımlılık, "Matrixleşme" ile anlamlı bir bağlantısı olabilir; genç nesil araştırmacılar için çok verimli bir alan.

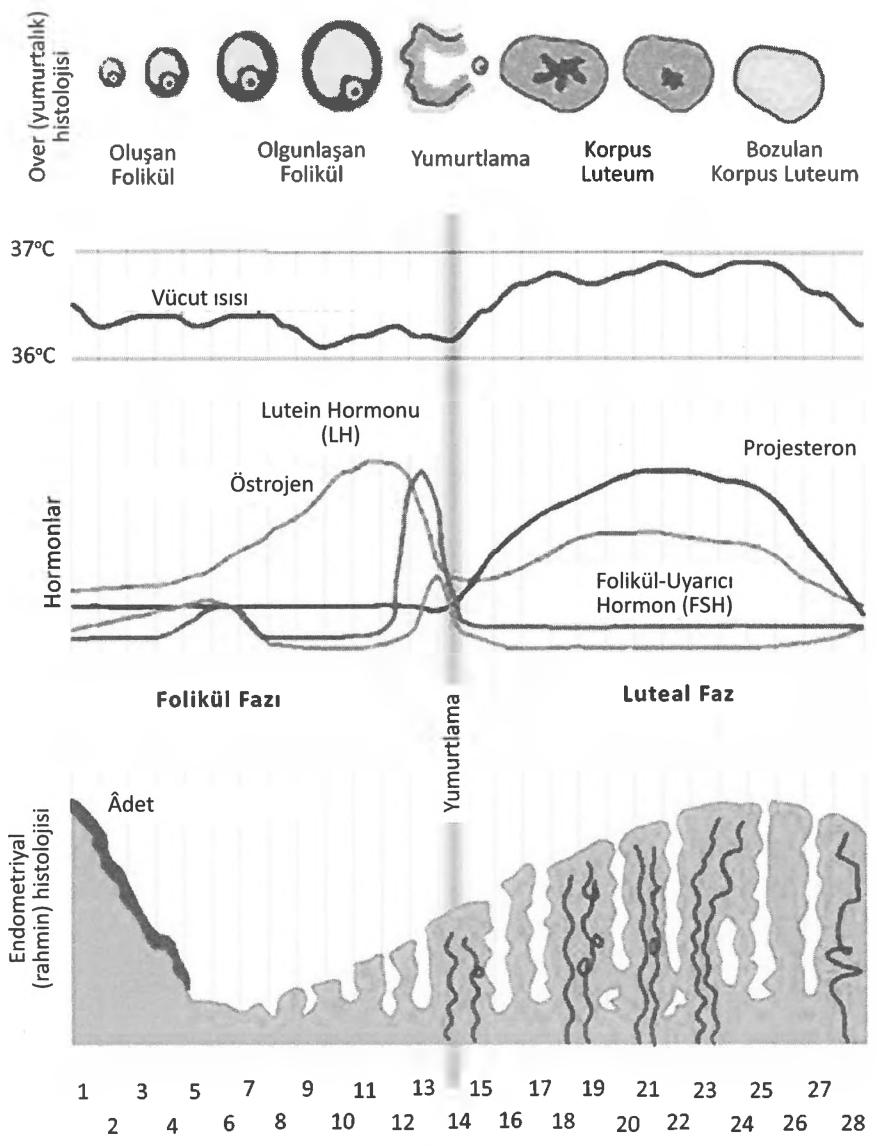
- Geciktirilmiş Annelik Sendromu
- Sınır Rahatsızlık (borderline)
- Dikkat Dağınıklığı ve/veya Hiperaktivite Rahatsızlığı (çocuk, ergen ve son zamanlarda yetişkinlerde müşahede edilen türleri)

Geciktirilmiş Annelik Sendromu

Kadınlar büluğ çağına girdikten sonra menopoz dönemine kadar art arda bir dizi hormonal değişiklik yaşarlar. Özet olarak ifade edersek, eğer hamilelik yoksa, tekrarlayıcı bir şekilde, âdet dönemi öncesi ve sonrasında östrojen/projesteron hormonları belirgin bir artış ve eksilme gösterir. Ana rahmi önce hamileliğe hazırlanır fakat döllenme olmadığı takdirde, bu hazırlık bozulur ve rahim içi cidarı kanama hâlinde vücut dışına atılır. Bu süreci görselleştirmek için sizlere Şekil 27'yi sunuyoruz (*bkz.* s. 526). Âdet döngüsü süresinde, östrojen ve projesteron hormonlarının artış ve eksilmelerini bu şemada görebilirsiniz[1062]

[1062] Şekil 27'de 1. günden başlayarak çizelgenin en altındaki yığının (rahim içi mukozası) inceldiğini görüyoruz. Bu çizim rahim duvarına (*endometrial lining*) ne olduğunu gösteriyor. 1. günden 7. güne kadar inceliyor. 7. günden 27. güne kadar da tekrar kalınlaşıyor, 21. günden itibaren kalınlaşma yavaşlıyor ve 28. günde tekrardan incelme başlıyor.

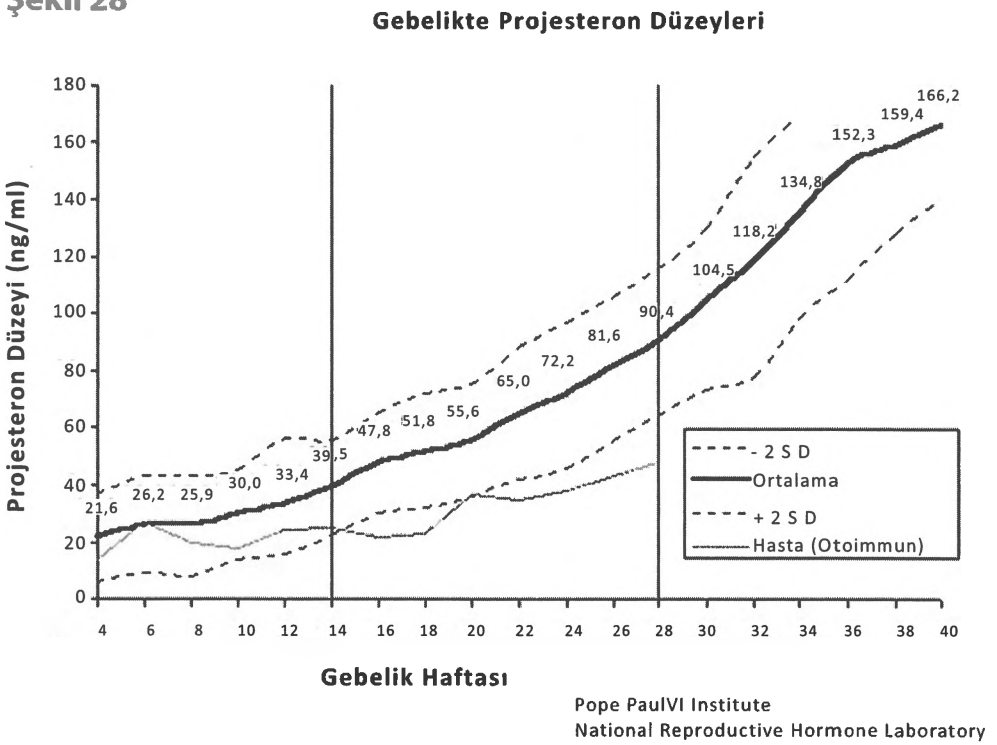
Şekil 27



(Ortalama değerler. Süreler ve değerler kişiye ve döngüye bağlı olarak değişebilir.)

Şekil 27'nın (*bkz.* s. 526) en üst bölümünde yumurtlamanın 14. günde gerçekleştiğini görüyoruz.a Bundan sonra yumurta yumurtalık kanalından (*fallopian tube*) aşağıya doğru iner. 21. gün civarında yumurta rahime ulaşacak ve eğer döllenirse rahim duvarına tutunacaktır. Yumurta rahime ulaştığında döllenmezse parçalanır. Döllenmiş bir yumurta, rahim duvarına tutunması durumunda, yumurtlamayı gerçekleştiren yumurtalık kesesinin projesteron üretmeye devam etmesini tetikleyen bir hormon salgılar. Yumur-

Şekil 28



Pope PaulVI Institute
National Reproductive Hormone Laboratory

talık bu sinyali almazsa yumurtlamanın gerçekleştiği kese kurur, projesteron üretmeyi durdurur ve 28. gün civarı projesteron kesilerek âdet kanaması başlar.

1. günden 14. güne kadar olan dönem foliküler faz veya östrojen fazı olarak bilinir. Hormon çizelgesine bakınca 1. günde, diğer hormonlara kıyasla östrojen hormonunun daha fazla olduğunu görüyoruz. Östrojen çizgisi 7. gün civarı yükselmeye başlar, 11. gün zirveye ulaşır ve 14. gün hızla alçalır. Bu fazda östrojen hâkimdir ama bir miktar projesteron, östrojenin dengelenmesi için gereklidir.

14. günden 28. güne kadarki dönem luteal faz veya projesteron fazı olarak adlandırılır. 1. günden itibaren az miktarda projesteron mevcut olsa da LH veay FHS hormonları ya çok çok azdır ya da hiç yoktur. 14. güne kadar projesteron düşük düzeylerde seyreder, bu günden itibaren hızlı bir artış gösterir, 22. gün zirveye ulaşır ve 28. güne kadar çok düşük düzeye geriler. Bu fazda östrojenin de mevcut olduğunu ama âdet döngüsünün ilk yarısındaki kadar çok miktarda olmadığını görüyoruz.

Âdet döneminin aksine hamilelik esnasında, zararlı östrojen aktivitesi belirgin bir şekilde azalır, buna karşılık projesteron tesiri artar.[1063] (*bkz.* s. 527, Şekil 28)

[1063] Hamilelik esnasında aslında östrojen düzeyinde de büyük bir artış vardır (%10 ile %100 arasında) ama bu artış projesteron ile birlikte ana rahmini ve göğüsleri hamileliğe hazırlar. Yani bir başka şekilde ifâde edersek östrojen doğru yerde tesirini gösterdiğinde zarar vermez.

İnsanlık tarihi boyunca, ilk âdet döneminden birkaç yıl sonra, kızlar evlenip art arda hamilelikler yaşayarak, hayatlarının belirgin bir dönemini projesteron (ve FSH, LH vs.) tesiri altında geçirirken, özellikle Batı dünyasında, son 80-100 seneden beri hem evlilik yaşı ileriye gitmiş hem de çocuk sayısında belirgin bir düşüş izlenmiştir (ABD'de kadın başına ortalama 1,5 çocuk). Yani hayat boyu yaşanan östrojen tesiri artmış ve projesteron tesiri azalmıştır. İşin daha da vahim yanı ise ilk âdet yaşı, beslenme alışkanlıklarındaki değişim ve sosyo-kültürel tesirlerle daha küçük yaşlara kaymaktadır.[1064] Burada hiç beklenmedik bir yerden, bir kuantum fizikçisinden ilginç bir yorum gelir. Michio Kaku, *Physics of the Future/Geleceğin Fiziği* adlı kitabında, östrojen ifrazatı ve entropi arasında bir bağlantı kurar.[1065, 1066]

Tablo 3: Projesteron Düzeyi Tablosu **Âdet döngüsünde projesteron düzeyi**	
1.-14. gün	1 ila 1.5ng/ml
15.-28. gün	2-28 ng/ml
Hamilelik sırasında projesteron düzeyi	
İlk üçte birlik dönem	9-47
İkinci üçte birlik dönem	17-147 ng/ml
Üçüncü üçte birlik dönem	55-200 ng/ml

Kaku, östrojen hormonunu bir arabaya konan yüksek oktanlı benzine benzetir, araba daha hızlı çeker ama daha da hızlı yıpranır. Kadın için bu yıpranma, mesela (az doğum yapanlarda) meme kanseri oranlarının yüksekliği ile meydana çıkar. Yani projesteron, düzensizliği ve kaosu azaltırken, östrojen entropiyi artırır. Zaten hepimiz bazı hanımefendilerdeki âdet öncesi gerginliği müşahede etmişizdir. Biz bu olayı nefs psikolojisi açısından yorumlarsak, hamilelik esnasında ve sonrasında hanımların bir dizi lâtif hâl yaşadıklarını müşahede ederiz. Mesela, hamile hanımların üzerine hamilelik esnasında bir sükûnet, rahatlık, letâfet çöker; "sanki!" korunma altındadırlar. Selam, sekîne, tevekkül, tevfîz, muhabbet gibi hâller art arda yaşanır ve daha bebek doğmadan onunla

[1064] Norbert Kluge, *Beiträge zur Sexualwissenschaft und Sexualpädagogik*, Ocak 2007, (www.uni-landau.de/kluge) Avrupa'da 1850-1960 yılları arasında ilk âdet görme yaşının 17'den 13'e düştüğü belgelerle kanıtlanmıştır ama 1970 ortalarından 1990 ortalarına kadar ancak 2-3 aylık bir gerileme tespit edilmiştir. 2011 yılında yapılan bir araştırma vücut-kitle indeksindeki (BMI) 1kg/m^2'lik bir artışın, erken yaşta (12 yaşından önce) âdet görme riskini %6,5 oranında artırdığını göstermiştir (*bkz.* H.S. Mumby, C.E. Elks, S. Li, S.J. Sharp, K.T. Khaw, R.N. Luben, N.J. Wareham, R.J. Loos (2011), "Mandelian Randomisation Study of Childhood BMI and Early Menache", *Journal of Obesity*, 2011). Bu düşüş, bedenin büyümesine ve yeterli vücut yağına daha erken sahip olunmasına bağlanıyor, fakat östrojeni taklit eden kimyasallara daha çok maruz kalınmasının, şehirleşmenin ve Batı toplumlarının cinselleşmesinin de bu duruma etki ettiği bildiriliyor.

[1065] Michio Kaku, *Physics of the Future* (*Geleceğin Fiziği*), Penguin Books, 2012, s. 145.

[1066] Entropi kapalı bir sistem içerisinde yaşanan düzensizliği ifade eder, *bkz.* s. 435, dipnot: 912.

bir aşk başlar. Bu durum doğum anına kadar artan oranlarda devam eder. Doğum ânı, âşığın maşuğuna kavuşması gibidir ve doğum sonrası yukarıda sıraladığımız hâller hem daha güçlenir hem de bunlara bir dizi hâl daha eklenir. Sanki ayne'l-yakîn (görerek yaklaşmak) durumunda muhabbet, merhamet, aşk, tevhid hâlleri doruk noktasına erişir ve o kelimelere sığmayan annelik duygusu yaşanır. Kitabın önceki kısımlarında ifade ettiğimiz gibi lâtif hâllerin yaşanması ise bir teferruat değil, insan varoluşunun olmazsa olmaz bir zaruretidir. Yoksa nefesini tutmuş, veremeyen bir insan gibi sıkıntıdan çatlarız, çatlarız çünkü entropi tevhidin zıt hâli, karanlık gölgesi gibidir ama tevhid esastır. Bakın Kaku efendi bizi nerelere getirdi. İşte biz bu hayat boyu yaşanan âdet döngüleri sayısı (*lifelong menstrual cycles*) ile bazı psikolojik rahatsızlıklar arasında bir bağlantı görüyoruz ve bu durumu "Geciktirilmiş Annelik Sendromu/*Delayed Maternity Syndrome*" diye tanımlıyoruz. "Geciktirilmiştir" çünkü bazı suni sosyo-kültürel baskı ve tesirler sonucunda ortaya çıkmıştır.

Medya tahrik ve teşviki ile gençler erken cinsellik için koşullandırılıyor; birçok ülkede belirgin bir yaşın altında bakire kalmak, neredeyse bir ayıp gibi görülüyor. Diyelim ki 11-12 yaşlarında âdet gören bir genç kız, eğer 30'larında evlendiğini düşünürsek, hayatının 18 yılını yüksek entropi modunda yaşıyor. Yine bu yaştan sonra evlenip bir çocuk sahibi olduğunu düşünelim. Bu durumda hamilelik ve lohusalığı iki sene sayarsak, 70 senelik ortalama ömrünün (45 yaşında menopoza girerse) 31 senesini projesteron koruması ve hâl avantajları altında olmadan geçiriyor. İşte bu durum ergen ve erişkin hanımlarda izlediğimiz bazı patolojileri, özellikle de son senelerde zuhur eden, borderline/smır rahatsızlık sendromunu kısmen açıklayabilir. Bildiğimiz gibi hanımlarda depresyon da daha sık görülür (her 4 kadından 1'i, hayatında bir defa depresyona girme riski taşır).

Bu mevzuda araştırma yapmak isteyenlerin önüne çok ilginç bir alan çıkıyor. Mesela, çocuk sayısı ve yaşanan psikolojik rahatsızlıklar arasında nasıl bir korelasyon olabilir. Hemen itirazlar geleceğini biliyorum, çok çocuklu annelerin "sefaleti"ne işaret edilecek. Ama bu gerçekten böyle mi? Gelir gruplarına göre bir dağılım yaparsak, yani sadece fakr-u zarûret içinde yaşayanlara bakmazsak neler göreceğiz? 6-7 çocuk yapan eski nesiller bizden daha mı mutsuzdu? Az sayıda veya hiç çocuk yapmamak fikri, yaşanan çağın kültürel tesiri altında gençleri koşullandırabilir ama tam tersi gelişen süreçleri de izliyoruz. Mesela, ABD'de Utah Mormonları, diğer dinlere göre daha fazla sayıda çocuk yapıyor ve daha düşük boşanma oranları gösteriyorlar.[1067]

[1067] 2010'larda Mormonların doğurganlığı ne orandadır? Günümüzdeki spesifik Mormon doğurganlığı üzerine bir bilgi tespit edemedim. Fakat Utah eyaletinin toplam doğurganlık oranı 2000 yılı civarında kadın başına 2,6 çocuk idi. Utah eyaletinin de %62'si Mormon nüfusudur (bu oran 1890-1980 arası %70 kadar azalmıştır). Mormon olmayanların kadın başma standart 2,0 çocuk oranına sahip olduğu düşünülürse Mormon-Utahlılar kadın başma 3 çocuk gibi bir orana sahip olmalı.
Amishler ise en yüksek doğum oranlarını gösteren Hristiyan din grubudur, aile başma çocuk sayısı 6-7-9'a kadar çıkıyor. Nolt ve Meyers, Indiana'daki Amishler arasmda farklı çocuk sayısına sahip aile modelleri olduğunu belirtiyor, mesela Kokomalarda ortalama 6, Elkhart-Legrangelarda 7, Allen ve

Neticede çok çocuk sahibi olmak mutsuzluk nedeni değil. İçinde yaşanan toplumun standartları, dünya görüşü ve hayat beklentileri, çocuk sayısını kökten değiştirebiliyor. Eğer kadının hayat boyu yaşadığı hormonal homeostazında (iç denge) henüz bilemediğimiz bir gizli ahenk varsa, modern hayat da bu ahengi bozuyorsa, birçok psikolojik ve somatik patolojiye bu yeni bakış açısından bakmamız gerekir. Nefs psikolojisinin burada getirisi, çoğu zaman biraz küçümsenerek bakılan lâtif duygu ve hâllerin küçümsenemeyecek bir öneme haiz olduklarını göstermesidir. Evet, kadın artık çağımızda erkeklerin aldığı her türlü eğitime ulaşabilmeli ama bir yandan da kadınlığını yaşayabilmelidir.

Sınır Rahatsızlık (Borderline)

Son 30 senede "yoktan var olan" patolojilerden biri de özellikle Amerikan ekolünün tanımladığı sınır rahatsızlıktır.[1068]

"Sınır" diye nitelendirilmesi, bu hastalık psikoz benzeri özellikler gösterdiği içindir. Özellikle kız ergenlerde görülen bu durum, bazı psikoz/hezayan benzeri özellikler gösterse de, ego dağılmaz ve gerçeklik değerlendirmesi henüz kısmen yerindedir. Semptomları sıralayalım:

- Genel bir anksiyete (evham) hâli.
- İtkisel (*impulsive*) yapı, öfke patlamaları, yerli yersiz münakaşa ve kavgalar, vandalizm (çevreye anlamsız zarar verme).
- Değişik madde bağımlılıklarından, bulimia gibi yeme sorunlarına, polimorf pervers (çok yönlü sapık) cinselliğe giden bir davranış yelpazesi.
- Kısa süreli, psikoza benzeyen dağılmalar (dissosiyason, derealizasyon ve depersonalizasyon)
- İnsan ilişkilerinde istikrarsız bir tarz, ya birini aşırı derecede yüceltme ya da nefret etme. Tenkit edilmeye, terk edilmeye tahammülsüzlük.
- Kendi kendini tarafsız olarak algılamada bozukluk, boşlukta hissetme, depresyon, sonunda intihar girişimine kadar gidebilen öz nefret duyguları.
- Dış görünüşünü değiştirmek için şekilden şekile girme, punk stili saçlar, dövmeler, olur olmadık yerlere halkalar, küpeler (piercing).

Yukarıda saydığım özellikler DSM IV-TR (2000)'de mevcutken, 2013 yılında yayımlanan DSM-5'te bazı küçük eklemeler görüyoruz. Kısaca şöyle:

- Uzun vadeli hayat değerlerinde, planlarında istikrarsızlık (maymun iştahlılık).
- Bir yandan empati eksikliği gösterirken, diğer yandan da insan ilişkilerinde aşırı hassasiyet, karşı tarafı eksiklikleri veya kusurları üzerinden görme.
- Aşırı risk alma davranışları (hızlı araba sürme, yükseklik tutkusu, risikli dağ tırmanışları veya kendini boşluğa atma -*bungy jumping*, tehlikeli hayvanlarla uğraşma).

Daviess bölgelerinde 8 ve İsviçre kökenli Amish yerleşim merkezi olan Adams bölgesinde aile başına 9'a varan çocuk sayısı söz konusudur (*bkz. Amish America, Amish Patchwork*, Meyers ve Nolt).

[1068] C. Hughes (1884), J.C. Rosse (1890, hastalığa "*borderline insanity*"/"sınır akıl hastalığı" adını vermiştir), "Borderline psychiatric records-prodromal symptoms of physical impairments", *Alienists & Neurology* 5.

Tabii ki sanal bağımlılık da devreye girince işler biraz daha karışacağa benziyor. Bu arada "borderline", psikiyatri dünyasında herkes tarafından kabul görmüş bir teşhis değil. Ama daha da vahimi, ya narsisizmde olduğu gibi "borderline" da artık "normal" hâle gelirse düşüncesidir; işte o zaman border/sınır falan kalmayacak, hepimiz güle oynaya sınırsızlığın tadını çıkaracağız...[1069]

Dikkat Dağınıklığı ve/veya Hiperaktivite Rahatsızlığı (ADHD/Çocuk, ergen ve son zamanlarda yetişkinlerde müşahede edilen türleri)

Sanal bağımlılık ile anlamlı bir irtibat gösterebilecek bir başka sendrom ise dikkat dağınıklığı ve aşırı hareketlilik rahatsızlığıdır. Bu patoloji de son senelerde anlamlı bir artış gösteriyor.[1070, 1071]

Diğer yandan hiperaktif bir çocuk için internet, aşırı hızlanmış hayatına uyum sağlayan bir temas alanı olabilir.[1072]

Tüm bu nev-zuhur (yeni çıkan) patolojiler araştırmacılar için çok ilginç alanlar olabilir, nefs psikolojisinin de yardımıyla ümit ederiz ki hem bunların fenomenolojisini anlayabilir hem de belki daha tesirli çareler üretebiliriz.

[1069] Şaka bir tarafa, bu rahatsızlık gençlerde müşahede edildiğinde ebeveynleri ve aileyi büyük ölçüde sarsar, hayatı zehir edebilir. Almanya'da bu konuya odaklanmış özel psikoterapi kliniklerinin varlığını biliyorum. Uzman ekibi uzun vadeli, davranışçı/bilişsel terapilerden, grup terapilerine uzanan bir yelpaze üzerinde çalışır. Yardımcı olarak ilaç tedavisi de tatbik edilir. Zaten %30 oranında vakalar ergenlik dönemi durulunca kendiliğinden düzelmeye başlar, diğerlerinde ise müdahale olmasa da 3-5 sene içerisinde remisyon izlenebilir. Daha vahim durumlarda ise (tekrarlanan intihar girişimleri, ağır madde bağımlılığı, kendi bedenine zarar verme, "self-mutilation" vs.) yoğun psikoterapi ve klinik tedavi gerekir.

[1070] ADHD teşhislerinin oranı 2001'de %2,5 iken 2010'da %3,1'e yükseldi, %24 oranında bir artış gösterdi. 2001'den 2010'a kadar Beyazlar (%4,7 ila %5,6; görece risk [RR]: 1.6; %95 CI, 1,5-1,7), Siyahiler (%2,6 ila %4,1; RR: 1,7; %95 CI, 1,5-1,9) ve Hispanikler/İspanyol kökenliler (%1,7-%2,5; RR:1,6; %95 CI, 1,5-1,7) arasındaki oran arttı. Yüksek gelirli ailelerde yaşayan çocuklara bu teşhisin konulma riski daha fazla. Sonuç olarak sağlık planına göre çocuklarda ADHD teşhisi konma oranının daha fazla olacağı öngörülüyor. Beyaz çocuklarda bu oranın diğer ırklara göre çok daha fazla olduğu, Siyahi çocuklarda da artış olduğu tespit edilmiştir, *bkz.* Darios Getahun, Steven J. Jacobsen, Michael J. Fassett, Wansu Chen, Kitaw Demissie, George G. Rhoads, "Recent Trends in Childhood Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder", *JAMA Pediatr*, 2013;167(3):282-8; doi:10.1001/2013.jamapediatrics.401.

[1071] Ute Völker, *Vergleich differenter Ansaetze zur Verursachung von Attention Deficit Disorder einschliesslich ausgewaehlter Interventionsmassnahmen*, Grin Verlag, 2005.

[1072] Michael Gilbert, Harold Koplewicz, *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, Ekim 2009.

Eşcinsellik

Bu konuya girmeden önce, tasavvuftan feyzalmaya gayret eden psikolojinin çok önemli bir ilkesini yeniden hatırlatmak istiyorum. İnsan olması dolayısıyla her insan, mübarek, Hazret-i İnsan'dır. Tasavvuf terbiyesi ise bizleri başkalarının kusurlarını değil, kendi kusurlarımızı görmeye yönlendirir. Bu sebeple bir eşcinselin kendini en rahat hissedebileceği toplum, tasavvuf meclisidir. Kusur görmeme, görünce de ısrar etmeme üzerine terbiye almış dervişler, tüm insanların karşısında nasıl duruyorlarsa, eşcinselin karşısında da öyle dururlar. Mürşid-i Kâmil'in nazarı mevzuuna hiç girmiyorum, haddim olmayarak girseydim bu kitabı okuyan eşcinsel kardeşlerim ağlarlardı. Fakat doktor olmak hasebiyle, kusur görüp haz almak için değil, ama acı çeken insanlara yardım etmek amacıyla bu konuya, tüm yönleriyle temas etmek durumundayız.[1073] Bu yazıda eşcinsellik

[1073] "Homofobi" diye bir tabir vardır, eşcinsel veya eşcinsellik korkusu diye tercüme edilebilir. Genelde eşcinsel çevreler, herhangi bir nedenle (mesela dinî inançlar) eşcinselliğe karşı çıkanları hemen homofob diye yaftalarlar. Yani onlara göre eşcinsellik dokunulmaz bir alandır, eleştirisi yapılamaz. Hâlbuki bir insan Rabbine yönelik taşıdığı takva (sorumluluk bilinci) nedeniyle, O'nun tüm dinlerde kesinlikle tasvip etmediği bu davranış için olumsuz duygular taşır, taşıması lazımdır, yoksa dininin bir kısmını inkâr etmiş olur. Buradaki korku, hürmet ve muhabbetle beraber seyreden bir korkudur. Seven insan (muhabbetullah) sevdiğini gücendirmek istemez. Ama bir yandan da her insan bilinçdışının derinliklerinde bir homoseksüel olma kaygısı da taşıyabilir. Ve bu nedenle bir psikolojik savunma mekanizması olarak, içindeki eşcinseli dışarıya yansıtarak, eşcinsellere yönelik nefret, aşağılama, alay benzeri, hatta sadistçe duygular taşıyabilir. Ve bazen de bu duyguları fiiliyata dökebilir. Bu davranışın belirtisi ise yapıcı eleştiri değil, yıkıcı eleştiri yapılmasıdır. Kusur görmekte ısrar edilmesi ve hataların kaba bir şekilde yüze vurulmasıdır. İşte eşcinsellerin homofob derken kastettikleri durum aslında budur. Tabii ki yukarıda anlattıklarımdan sonra olgun bir insan, bu manada homofobik olmamalıdır, olanları da uyarmalıdır.

konusunda, diğer soruların yanı sıra, "Eşcinsellik hastalık mıdır ve eşcinselliğin tedavisi olur mu?" sorularına da cevap vermeye çalışacağız.

Çalışmamıza öncelikle eşcinselliğin tanımlanması ile başlayalım. Eşcinsel, cinsel olarak kendi cinsine ilgi duyan ve cinsel isteklerini kendi cinsinden kimselerle yatıştırmak huyunda olan kimsedir. Bu konuyla ilgili bazı kavramları anlamlarıyla sıralayalım:

Gey: Eşcinselliğini problem etmeyen, hatta bundan onur duyan kişi.[1074]
Pedofili: Ergenlik öncesi çocuklara düşkünlük.
Hebefili: Ergenlik sonrası çocuklara düşkünlük.
Biseksüel: Hem kendi cinsiyle hem de karşı cinsle ilişki kuranlar.
Travesti: Kadın (veya erkek) kıyafeti giyen eşcinseller.

Transseksüel: Kendi biyolojik, fıtri cinsiyetini benimsemeyen, fıtrî hâline yoğun bir tepki hisseden kişi.

Çocuklukta Cinsel Kimlik Uyumsuzluğu (*gender identity disorder of childhood*): Çocuğun kendi bedenini ve benliğini biyolojik yapısının aksine, karşı cins gibi algılaması ve davranışlarında buna uygun tarzda yönelişi.

Androjen: Erkek ve kadın özelliklerinin kombinasyonu.

Homofobi: Eşcinsellere yönelik kaygılı duygular taşımak.

Eşcinselliğin Tipleri

Eşcinsellik denilince tek tip bir insandan bahsetmek zordur. Çeşitli eşcinsel tipleri vardır. Aile dinamiği, kültür ve kişilik yapısı gibi birçok parametreye göre eşcinsellik tipleri değişebilir.

a) *Açıkça yaşanan ego-sintonik eşcinsellik*: Bu durumdaki kişilerin ilk bakışta, ahlaki, vicdani, akli bir problem yaşamadıklarını görürüz, utanç da hissetmezler. Giyim/kuşam ve hayat tarzları, altkültür davranış/ritüelleri ile eşcinselliklerini hem sergiler hem de özellikle vurgularlar. Uygun "eş" bulduklarında ise çekinmeden beraber olurlar.

b) *Gizli yaşanan/hissedilen ego-distonik eşcinsellik*: Bu durumda kişinin mantığı, sağduyusu ve vicdanı, durumuna sürekli karşı çıkar. Kişi kendiyle sanki savaş hâlindedir, zaman içerisinde depresyon, kronik kaygı, bağımlılık gibi ikincil patolojiler müşahede edilebilir. Bu grup kabaca, fiiliyata dökenler ve dökmeyenler olarak ikiye ayrılabilir.

c) *Geçici eşcinsellik*: Özellikle ergenlerde görülen, geçiş dönemi eşcinsel duygu ve dürtüler. Bu grup da fiiliyata dökenler ve dökmeyenler olarak ikiye ayrılabilir.

d) *Durumsal eşcinsellik*: Hapishane, manastır örnekleri vb.

[1074] Gey tabiri, Fransızcada "*gai*", neşeli demektir. Yani suçluluk, yetersizlik duyma ve bu zaafını aşma çabalarına girme yerine "güle oynaya" yaşayan, zaafıyla iftihar eden, "özgür" kişi.

e) *Patolojilere paralel giden eşcinsellik*: Sınır rahatsızlık (BL), manik/hipomanik hâller ve psikozlar çerçevesinde görülen eşcinsellik.

f) *Geçici yasak ilişkiler çerçevesinde yaşanan eşcinsellik*: Mesela, evli bir erkek veya hanımın kaçamakları. Genelde ego-distonik yapıdadır. Travesti tutkunları vb.

g) *Oğlancı/sübyancılar.*

h) *İçinde yaşanan toplum ve zamanın tesiri ile neredeyse "zoraki" yaşanan eşcinsel eylemler.* Mesela, varoluşçuların, "varoluş özgürlüğünü doya doya, tıka basa yaşama" eşcinselliği. Varoluşçu terapi öğrenmek isteyenlere, "Önce var ol, sonra gel" tavsiyeleri. Bir başka örnek, Avrupa'da ergen ve genç erkeklerin cinsel ilişkiye girmek isteyen kızlara, "Lezbiyen tecrüben var mı?" diye sormaları ve yanıt hayır ise "Seninle yatmam" tehdidi.

i) *Sanal alanda çok yönlü/sapık temayüller* esnasında yaşanan, sadist, mazohist, fetişist ve eşcinsel yaşantılar ve bunların sporadik olarak fiiliyata dönüşmesi.

Psikiyatri ve Psikolojinin Eşcinselliğe Yaklaşımı

Psikoloji biliminin üç büyük öncüsü olan Freud, Jung ve Adler eşcinselliği kısmen doğal, kısmen de patolojik bir durum olarak görmüşlerdir.

S. Freud ile başlayalım[1075] ve öncelikle kitabın ön bölümlerinde sunduğumuz görüşlerini tekrarlayalım. S. Freud'a göre insan yaradılış itibarıyla sadece cinsel organlarla sınırlı olmayan, tüm bedene yayılmış, hatta iç organları bile kapsayan bir uyarılma, haz alma sistemidir. Çok yönlü sapıklık (polimorf pervers yapı) yeterince uyarıldığında bedenin her bölgesini cinsel bir hazla tatmin eder. Bebek ilk uyarılmayı anneden süt emerken ağız bölgesinde yaşar (oral dönem), sonra haz arayışını anal bölgeye kaydırır, sonunda da tüm bedene yayılması gereken haz arayışı cinsel bölgelere odaklanarak (genital dönem) asıl yapısından uzaklaşır, sınırlı hâle dönüşür. S. Freud'a göre bu genel cinsel uyarılma ihtiyacının sadece cinsel bölgelerle sınırlı kalması, gayritabiî, doğal olmayan bir zorlama, tiranlıktır.[1076] Sorumlusu ise ebeveynlerin uyguladıkları yanlış eğitimdir. Tabular, yasaklar ve cezalar çocuğu gittikçe sınırlar ve asli yapısından koparır. Çocuk bir yandan zevk prensibinin tatmini için sınırsız bir hoşgörü beklerken (öznel yapı), bir yandan da bu tatmin için diğer insan-

[1075] Freud yaşamı süresince homoseksüellik etiyolojisiyle ilgili 4 farklı teori ileri sürer (Lewes, 1988). Her birinde homoseksüelliğe ilişkin farklı bir meta psikolojik meseleye değinir; libido ve biseksüalite (1905), narsisizm (1910, 1914), savunma mekanizmaları (1911, 1922) veya tatmin etmeyen ödipal çözümler (1920, 1922) gibi. Her bir teori, erişkin homoseksüelliğine neden olabilecek farklı psiko-gelişimsel olaylarla bağlantılı bir "homoseksüel hipotezi"ne dayanır, (Drescher, 2001), *bkz.* Andrew Kirby, *Aetiological theories of homosexuality.*

[1076] Tiran, zorla hüküm süren otorite demektir.

lara bağımlıdır. İşte bu sınırsız zevk için hoşgörü beklentisi, S. Freud'a göre insanın evrensel huzursuzluğunun ve nörozunun nedenidir.

Bu teoriden yola çıkarsak Freud'a göre insan yapısal olarak "çift cinsli"dir (*constitutional bisexuality*) ve hazzın mesela sadece anal bölgede takılıp kalması bir "gelişim" eksikliğidir. Yani homo-erotizm (aynı cinse hissedilen şehvet), daha yüksek bir gelişim evresi olan hetero-erotizm (karşı cinse şehvet) ile kıyaslandığında, istenmeyen bir durumdur.[1077]

Öğretisinin değişik dönemlerinde Freud şu fikirleri öne sürmüştür:

1 . Annenin hadım edilmiş olması, çocukta yoğun kaygı uyandırır; çocuk bu sebeple hadım edilmemiş "anne", yani penisli kadınlar arar.

2 . Çocuk anneye ilişkin öyle yoğun bir cazibe hisseder ki, onunla tam bir özdeşim yaşayarak narsisist bir özellik olarak kendisi gibi muhataplar arar ve annesinin kendisini sevdiği gibi onları sevmek ister. (*Üç Deneme, 1905/Three Essays*)

3. Negatif veya tersine dönmüş Oedipus karmaşasında çocuk, babasının sevgisini ararken, dişil bir kimliğe bürünür ve anal erotizm yaşar.

4. Babaya ve kardeşlere hissedilen sadist kıskançlığı telafi etmek için, tepki oluşturma savunma mekanizması olarak, diğer erkeklere sevgi hisseder.

S. Freud tüm bu çalışmaları esnasında eşcinselliği psikolojik nedenlerinin yanı sıra biyolojik nedenlerle de bağlantılı görür (Freud, 1920; Murphy, 1992).

Özet olarak Freud eşcinselliği "gelişimi engelleyen, güdük bırakan (*stunted*) psikoseksüel bir süreç" olarak görür. Bu bakış açısından eşcinselliği yetişkinlerde alt düzey bir cinsellik olarak tanımlar.

C.G. Jung'a gelirsek, *Arketipler ve Kolektif Bilinçdışı* kitabının 1989 tarihli orijinal Almanca 7. baskısının 86. sayfasında Jung, eşcinselliğe değinir ve erkek kimliğinin "anima" ile ilişkisini anlatır.

> Merkezî anne arketipinin etrafında olan anima, eğer bir erkekte fazla gelişirse, onun karakterini yumuşatır ve onu hassas, asabi, fevri, kıskanç ve uyumsuz yapar.

Jung, erkek eşcinselliğinin "anima" ile bağlantılı olduğunu söyler. Jung'a göre bu süreç daha ziyade hermafrodit arketipten yetersiz bir şekilde ayrışmayı temsil eder. Tek yönlü bir cinsiyet kimliğine karşı yoğun bir direnç vardır. Ve Jung, "Bu durum, asli cinsel kimlik tamamen yok olmadıkça, her zaman patolojik olmayabilir" der.

Öte yandan Jung, analitik psikoloji üzerine kaleme aldığı iki makalesinde eşcinsel eğilimleri "yetersiz, eksik bir gelişim süreci" olarak tanımlar.

Aslında bu tanımların ötesinde eşcinsellik Jung psikoterapi ekolünün ana amacı olan "*individuation*/ferdîleşme" sürecinde, yani merkezî arketip olan ve insanın tümcelliğini,

[1077] Dreschner, 2001; Murphy, 1992, *Aetiological theories of homosexuality* (Andrew Kirby)'den alıntı.

düalizm ötesi varoluşunu temsil eden "Self"e (bizde gerçek benliğe, "Can"a) ulaşma çabasında problem teşkil eder. Zira dengeli bir animus/anima yapısı ferdîleşmenin olmazsa olmaz bir koşuludur.[1078]

Neticede hem Freud hem de Jung, eşcinselliği kısmi bir hastalık/patoloji olarak görür ve oluşturdukları teori çerçevesinde, her hâlükârda yetersiz bir gelişim olarak telakki ederler.

Eşcinselliğe Bakışın Zaman İçerisinde Değişimi

2. Dünya Savaşı'nın yaraları sarılırken, 1948'de Birleşmiş Milletler önderliğinde Paris'te insan hakları tekrardan belirlendi ve "Evrensel İnsan Hakları Beyannamesi" yeniden gözden geçirildi. Temel değişim, Musevi-Hristiyan ahlakı yerine "Aydınlanma Hareketi"nden kaynaklanan tabiî haklar (*natural rights*), tabiî kanunlar (*natural laws*) gibi mefhumların öne çıkmasıydı. Bu sekülerizasyon girişimleri, eşcinsellere de "dolaptan çıkmak/out of the closet" diye tanımladıkları meşrulaşma için bulunmaz bir fırsat sundu, din engeli artık yoktu.

"Gey Özgürlük Hareketi"; 1969, New York, Stonewall Club Protestosu ile başlar. Harry Hay, hareketin fikir babalarından biridir. Hay ve Marshal Kirk, Hunter Madsen gibi kurmaylar 1970'lerden başlayarak, geriye dönüp neticelerine baktığımızda çok tesirli olduğunu gördüğümüz bir strateji oluştururlar. İnsan hakları kılıfı altında, eşcinselin cinsel yönünü ikinci plana indirgeyip, insanların duygularına hitap etmeyi başarırlar. Kendi tabirleri ile "*The overhauling of straight America*/Eşcinsel olmayan Amerika'nın revizyonu, ayarı" başarı ile uygulanmıştır. Günde 7 saat televizyona bakan Amerikan halkı, eğer medya/yayın kuruluşları ele geçirilirse, her şeye inanır hâle getirilir. Ve çağın yapısı gereği, Amerika inanırsa tüm dünya inanır.

Kullanılan Stratejiler

- **Film endüstrisini, komedi filmlerini** (*Tootsie ve Mrs. Doubtfire*, kadın kıyafetinde erkekler) **ve duygusal filmleri** (mesela, Tom Hanks'li *Philadelphia*) **kullanma:** Öyle aktörler seçilir ki sempati, eşduyum hissetmemek mümkün değildir. Bir başka yöntem ise, erkek ideal figürlerinin de eşcinsel olabileceğidir. Bunun en çarpıcı örneği, *Brokeback Mountain* veya *sert kovboyların "yumuşak aşkı"* filmidir. (*bkz.* Resim 25) Bu konuda daha yüzlerce örnek verebiliriz. Hep mağdur, hassas eşcinseller ve haşin, kalpsiz "homofob"lar konu edilir. Sonunda izleyicinin vicdanı isyan eder ve "Ben de eşcinselim diyesi" gelir...

- **Politik alana sızma:** Son olarak geçtiğimiz günlerde Kaliforniya senatörlerinden Ted Lieu, eyalet senatosuna bir teklif sunma aşamasına gelmiştir. Hedef "onarım" terapisi diye tanımlanan tedavi şeklini yasaklamaktır. İleride göreceğimiz gibi, sözde bu terapi,

[1078] Jung erkek çocukta homoseksüelliğin gelişimini tartışırken şöyle der: "Erkek çocukta bir erkeğin liderliğine olan ihtiyaç homoseksüel eğilimler olarak devam etti -çocuğun çocuksu fantezilerini eğitimden geçirecek bir erişkin erkek olsaydı hatalı bir gelişim meydana gelmeyecekti", *bkz.* C.G. Jung, *The Archetypes of the Collective Unconscious*, s. 47.

depresyon ve intihar olaylarına sebep olmuştur... "Senatodaki adamlarımız" (*our men in senate*), demokratik partinin liberal görüşleri ile birleşip ciddi bir lobi faaliyeti gerçekleştirirler. Tabii ki bu politikacıların bir kısmının kendileri de eşcinseldir.

- **Dini sorgulama, ahlak kurallarını gevşetme:** Özellikle yüzlerce kilise kuruluşunun, kendilerine göre Hristiyanlığı yorumladığı ABD'de, yandaş bulmak da o kadar zor değildir. Papazların eşcinsel evlilikleri kutsamaları, hatta kendi aralarında evlenmeleri artık istisnai değildir.

- **Psikolojiyi psödo-bilimsel araştırmalar ile asıl problemden uzaklaştırma:** "Böyle doğdun/*born that way*" teorisini güçlendirme.

- **Programlarında eşcinsel ayrımcılığa karşı çıkan kuruluşlara finansal destek verme:** IBM, United Airlines, Subaru gibi şirketler eşcinsel aktivistleri finansal olarak da desteklerler. Para, Easter Seals, American Lung Association, Urban League, Girl Scouts (İzci Kızlar) gibi aslında eşcinsellik ile hiç ilgisi olmayan kuruluşlara aktarılır, karşılığında faaliyetlerinde ayrım yapmamaları beklenir (mesela kızınızı bir izci kampına gönderdiniz, orada da bazı kızlar, aynı çadırda kalıp "aşk" yaşıyorlar, idareciler bu durumu anlayışla karşılamalı ve ayrım yapmamalıdır).

- **Üniversitelere ve akademik camiaya baskı yapma.**

- **Hukuk sistemine nüfuz etme.**

Ve tabii ki bu stratejiler kısa zamanda meyvelerini verir, 1988'de Amerikalı yetişkinlerin %75'i eşcinsel ilişkiye karşı çıkarken, 1998'de bu oran %55'e düşer. Aynı dönemde erkek eşcinsel temas %1,7'den %4,1'e yükselir (kadınlarda %2'den %2,8'e).

İşte böyle bir sistematik ön hazırlık yapıldıktan sonra eşcinsellik "usulca" kurumlara da nüfuz etti. 1952'de DSM Tanı Kriterleri'nde eşcinsellik sosyopatik kişilik bozuklukları altında yer alırken, 1968'de bu kategoriden çıkarılıp diğer cinsel sapmalarla birlikte sınıflandırıldı. Burada eşcinsellik ancak kişinin benlik algılamasıyla uyumsuzluk gösterdiğinde problem olarak görülüyordu. DSM'nin 1973 baskısında ise eşcinsellikten artık hiç bahsedilmedi ve eşcinsellik, "başka bir kategoriye girmeyen diğer cinsel bozukluklar" başlığı altına (hetero/homo ayrımı yapmadan kişinin cinsel eğilimleri ile ilgili sürekli ve belirgin olarak yaşadığı sıkıntı olarak) alındı.

Eşcinsellik tanısı bilimsel alanda ortadan kaybolunca, çok kısa bir zaman süreci içinde "eşcinsellik" üzerine bilimsel çalışmalar yapmak da artık mümkün olmadı, konuyla ilgili literatür aniden duruverdi. Klinik alandaki uzmanlar konu hakkında birbirleriyle konuşmaktan ve profesyonel toplantılarda tebliğler sunmaktan çekinir hâle geldiler. Çünkü böyle girişimlerde bulunanlar "paradigma"nın sıkı kontrolü altında olan üniversitelerde hemen "persona non grata" ilan ediliyor, akademik kariyerleri baltalanıyor, homofobi ve ayrımcılık ile suçlanıyordu. Hatta bazı yazarlar hetero'ların homo'lar üzerine

araştırma yapabilme yeteneğini bile sorguladılar (Suppe, 1982). Gey taraftarı olan araştırmacılar ise eşcinselliğin patoloji olarak kabul edilmesinden korktukları için psikolojik araştırmalar yapmadılar ve "böyle doğdun/*born that way*" teorisini güçlendirmek amacıyla genetik/hormonel/nörofizyolojik teorilere ağırlık verdiler.

Eşcinselliğe Paralel Giden Patolojiler

Eşcinseller, eşcinsel olmayanlara göre, çok farklı, belirgin bir somatik ve psikolojik hastalıklar yelpazesi yaşarlar. AIDS bunlardan sadece en çarpıcı olanıdır. Asıl sorun aşağıda sıralayacağım istatistiksel verilerdir. Öncelikle eşcinsel hayat tarzının önemli bir özelliğine dikkati çekmek gerekir. Eşcinseller özellikle erkek eşcinseller, bir hiper-promisküite (*homosexual hyper-promiscuity*) sergilerler.[1079]

Değişik araştırmalar, eşcinsellerin %43'ünün hayatları boyunca 500 ve üstü eşcinsel ilişkiye girdiğini göstermiştir. %28'i ise hayatları boyunca 1000 ve üstü ilişki yaşadıklarını söylerler. Eşcinsellerin %79'u yaşadıkları bu deneyimlerin %50'sinin tamamen yabancı kişilerle olduğunu belirtirler. Ve bunların %70'i tek gecelik ilişkilerdir (*one night stands*, *bkz. The Castro* filmi).[1080]

Benim kişisel terapi tecrübelerim de bu verileri doğruluyor, 1990 yıllarında Zürih Üniversitesi Psikiyatri Polikliniği'nde ve sonrasında gördüğüm hastalar maalesef bu verileri teyit ediyor. Zürih'te 35 yaşlarında bir erkek hastamla yaptığım terapide bir ara, "Kaç kişi ile ilişkiniz oldu?" sorusuna hastam, "500'den fazla olabilir" dedi. İnanamadım ve "Bu nasıl mümkün olabilir?" diye sorduğumda gülümsedi. "Her gece umumi tuvaletlerde iki üç kişi ile ilişki kurarsanız olur" diye cevap verdi. Ayrıca yine eşcinsellik sosyal uygulamalarından olan, "*weekend gay circuit parties*/hafta sonu gey devreye girme partileri"nde alkol, uyuşturucu, uyaran tesiri altında, "bulan bulunanla" ilişkiye girer. Risk almaktan kaçınılmaz, prezervatifsiz ilişki (*barebacking*), bir manada "aşkım, sana hayatım feda olsun" anlamını taşır ve ilişkiye artı bir heyecan katar.[1081]

Hatta daha ötesi de olabilir. Eşcinsel ilişkiye daha da fazla heyecan katabilmek için kişi, bile bile zührevî hastalıklara yakalanmak ister, bunun adı da "*bug chasing*/böcek arayışı"dır. Eşcinsel evliliklerinde ise sadakat nadir bir erdemdir. İlk evlilik senesinde %66 ihanet olur, 5 sene süren ilişkide ise bu oran %90'lara çıkar. Böyle bir "ilişki zenginliği"nin birçok patolojik mikroorganizma için bulunmaz bir fırsat olduğunu tıp doktorları olarak hepimiz biliriz. Nitekim cinsel yoldan bulaşan hastalıkların görülme oranı eşcinsellerde %78'dir. ABD'de eşcinseller genel toplumun %1-3 oranlarında bir bölümünü teşkil ederken gonore (bel soğukluğu) vakalarının %3-4'ünü, frengilerin %60'ını oluştururlar.

[1079] Promisküite: Önüne gelenle yatma.

[1080] Bell ve Weinberg (1978), *American Journal of Public Health*, 2003.

[1081] Aslında normal karşı cins eş ilişkisinde bu davranış, çok asil bir sadakat ve muhabbet göstergesidir. Eşi, diyelim ki bulaşıcı bir hastalıktan mustarip olan kişi, onunla, sevgisi uğruna aynı kaderi paylaşmaktan kaçınmaz; iyi günde de, kötü günde de hayat yolculuğunu beraber yapar. Aynı asil duygu eşcinsellerde de vardır, fakat yanlış yerde ortaya çıkar.

Gonore'ye yakalanma sıklığı aslında diğer cinsel yolla bulaşan hastalıklar için de anlamlı bir göstergedir. 1993 ile 1996 yılları arasında, ABD'de 26 zührevî hastalıklar kliniğinde yapılan bir araştırma, bu zaman diliminde gonore vakalarında %74'lük bir artış göstermiştir.[1082]

Eğer gonore'de böyle bir artış varsa, AIDS de sırada demektir. Hepatit A ve B (sarılık)'nin eşcinsellerde görülme oranı San Francisco'da %70-80 civarındadır. Eşcinsellerin genel toplumun %1 ile %3 arasındaki bir dilimini temsil ettikleri düşünülürse bu rakamlar da, devasa bir hepatit virüsü yoğunluğu manasına gelir. Avustralya'da da aynı eğilim tespit edilmiştir.[1083]

Eşcinsel Bağırsak Sendromu/*Gay Bowel Syndrom* yine eşcinsellere has bir hastalıklar toplamıdır. Bu sendromda bir dizi bakteri, virüs enfeksiyonları (kondilom akuminata, proktitler, amibiaz, ano-rektal gonoreler, şigelloz, lemfoganuloma venereum), mekanik nedenlere bağlı hemoroid, polip ve fistüller, yabancı cisim sokmadan kaynaklanan yırtılmalar ve iyi huylu ve habis tümörlere raslanır. Sperm (döl) aslında bağışıklığı azaltıcı tesirlere (*immunosupressiv effects*) sahiptir, bu sebeple vajina onu kabul eder. Ama yanlış kanala dökülürse, enfeksiyon ve kanserlere duyarlılık artar. Peki, azgın-çokeşlilik (*wild promiscuity*) ve anal ilişki niye bu kadar hastalığa sebep oluyor sorusunun cevabı ise çok basittir; bağırsağın son bölümü yani rektum, Rabbimiz tarafından tek yönlü bir kanal olarak yaratılmıştır (*the rectum has been designed as a one-way tunnel*). Kas ve kan dolaşımı yapısı nedeniyle vajinaya göre farklı olduğu için bu "tünel" bu yükü kaldırmaz, çabuk zedelenir ve mikroplar kana bulaşır.

Tabii bu patoloji repertuvarı nedeniyle eşcinseller ABD'de hastanelere yatan vakaların %17'sini teşkil ederler.[1084]

AIDS'e gelince, bu hastalık malum olduğu gibi eşcinseller, özellikle de eşcinsel madde bağımlıları tarafından dünyaya yayılmıştır. 1992'de ABD'de AIDS vakalarının %53'ünü eşcinseller ve biseksüeller oluşturur.[1085]

AIDS, 1980'lere göre daha az ölümle sonuçlansa da (David Ho, 3'lü terapi, 1996) erkek eşcinsellerde 2001 ile 2005 arasında %13 artış göstermiştir.[1086, 1087]

Neticede gey hayat tarzı, yaşam beklentisini 20 yıl kısaltır. Ölüm yaşı ortalaması 42'dir (sadece %24'ü 65 yaşını aşar).[1088, 1089]

[1082] Thomas H. Maugh II, Centers for Disease Control and Prevention: Report in the Morbidity and Mortality Weekly, 26 Eylül 1997.

[1083] M.L. Stokes, M.J. Ferson ve L.C. Young, "Outbreak of hepatitis A among homosexual men in Sydney", *Am J Public Health*, 1997, 87: 2039-2041.

[1084] A.G. Lawrence, A.E. Singaratnam, "Changes in Sexual Behaviour and Incidence of Gonorrhea", *Lancet*, 25 Nisan 1987.

[1085] http://www.cdc.gov/hiv/topics/msm/index.htm (Centers for Disease Control and Prevention -CDC)

[1086] "HIV/AIDS Fact Sheet", CDC, Mayıs 2007.

[1087] Cato T. Laurencin, Donna M. Christensen, Erica D. Taylor, "HIV/AIDS and the African-American Community: A State of Emergency", *Journal National Medical Association*, Ocak 2008, 100 (1): 35-43.

[1088] E.R. Fields, *Is homosexual activity normal*, The Truth At Last, Marietta, Ga, 1993.

[1089] R. S. Hogg, S.A. Strathdee, K.J. Craib, M.V. O'Shaughnessy, J.S. Montaner, M.T. Schechter, "Modelling the impact of HIV disease on mortality in gay and bisexual men", *International Journal of Epidemiology*, 1997, 26 (3): 657-661.

(Genellikle bir başka eşcinsel eliyle) cinayete kurban gitme, eşcinsel olmayanlara göre 100 kat daha fazladır. İntihar oranları ise 19 kat daha fazladır.[1090]

Eşcinselliğe Paralel Giden Psikolojik Rahatsızlıklar

Somatik hastalıkların yanı sıra eşcinsel/gey varoluş tarzı, insan psikolojisini de olumsuz etkiler. Son araştırmalara göre, depresyon, kaygı, sadizm, mazoşizm, intihar ve bağımlılık oranları eşcinsellerde belirgin artış gösterir.

İntihar üzerine yapılan son iki çalışma eşcinsellerle heteroseksüeller arasındaki farkı açıkça göstermiştir. Bu çalışmalar ileride göreceğimiz "Eşcinsel Onarım Terapisi" açısından da önemlidir. Çünkü bu tarz terapilere yapılan eleştiriler, "intihar oranlarını yükseltiyor" görüşünü savunur. Ama gerçekte eşcinsel hayat tarzı zaten insanı intihara sürükleyebilir.[1091, 1092]

Eşcinsellerde depresyon oranlarının yüksekliği ise çok nedenli bir süreçtir, daha derinliğine araştırılması gerekir, makalenin sonunda nefs psikolojisi değerlendirmesinde temas edeceğiz.[1093]

Bir başka patoloji ise, bağımlılığın her türüdür. %25-33 eşcinsel alkoliktir. Uyuşturucu ve alkol bağımlılığı biseksüel gençlerde, heterolara göre %340 daha yüksektir.[1094]

Eşcinsellik psikolojik açıdan patoloji oluşturmaz diyen, karşı görüşü temsil eden iki araştırma, 1982'de Gonsiorek ve 1988'de Ross tarafından yayımlanmıştır.[1095, 1096]

Bu iki araştırma da eşcinsel olmayanlarla olanlar arasında "psikolojik açıdan fark yok, varsa da toplumun baskısı nedeniyle var" görüşünü savunurlar. Aynı zaman döneminde yapılan bir başka araştırmada ise Riess (1980) MMPI testi kullanarak, eşcinsellerde daha yüksek düzeylerde "kişisel ve duygusal aşırı-hassasiyet" bulmuştur.[1097]

Gey Hayat Tarzı savunucuları, genelde psikolojik sorunların, çevre/mahalle baskısı yüzünden çıktığını savunup, "ötekileştirilme, aşağılanma, insan yerine koyulmama bizi

[1090] E.R. Fields, *Is homosexual activity normal,* The Truth At Last, Marietta, Ga, 1993.

[1091] G. Remafedi, S. French, M. Story, M.D. Resnick ve R. Blum, "The relationship between suicide risk and sexual orientation: results of a population-based study", *American Journal of Public Health*, Ocak 1998, 88 (1): 57-60.

[1092] R. Herrell, J. Goldberg, W.R. True, V. Ramakrishnan, M. Lyons, S. Eisen, M.T. Tsuang, "Sexual orientation and suicidality: a co-twin control study in adult men", *Arch. Gen. Psychiatry,* 56: 867-874.

[1093] J.M. Bailey, "Commentary: Homosexuality and mental illness", *Arch. Gen. Psychiatry,* 1999, 56, 876-880.

[1094] Dr. M.P. Marshal, Univ. Of Pittsburgh, *Journal Addiction*, April 2008.

[1095] J.C. Gonsiorek, "Results of psychological testing on homosexual populations", *Homosexuality. Social, Psychological and Biological Issues* (Ed.ler: W. Paul, J.D. Weinrich, H.C. Gonsiorek, M.E. Hotvedt), Sage Publication, 1982, 71-80; J.C. Gonsiorek, "The empirical basis for the demise of the illness model of homosexuality", *Homosexuality: Research Implications for Public Policy,* (Ed.ler: J. Gonsiorek, J.D. Weinrich), Sage Publication, 1991, 115-136.

[1096] M.W. Ross (1988), "Homosexuality and mental health: a cross-cultural review", *J. Homosex.*, 15(1/2): 131-152.

[1097] B. Riess (1980), "Psychological tests in homosexuality", *Homosexual Behavior: A Modern Appraisal* (Ed: J. Macmor,), Basic Books, New York, 298-311.

hasta ediyor" derler. Fakat gey hayat tarzına neredeyse hiç itiraz olmayan, eşcinsellerin hoşgörü ile karşılandığı Hollanda ve Yeni Zelanda'da yapılan çalışmalar bu durumun "homofobi" ile ilgili olmadığını göstermiştir.[1098]

Diğer eşcinsel patolojik davranışlardan biri de sadomazoşist icraatlardır ve eşcinsel olmayanlardakine göre daha sıklıkla uygulanır. Almanya'da 245 sadomazoşist üzerine yapılan bir araştırma, sadece karşı cins ilişkisi kuranlarda %30, biseksüellerde %31, eşcinsellerde %38 oranlarını verir.[1099]

Eşcinselliğin, hem bedene hem de insan psikolojisine büyük zararlar verdiğini gördük. Peki, böyle bir hayat tarzının küresel bir hareket olarak bazı medya organları, akademik çevreler, sınır tanımayan "kulüp"ler ve politik yandaşları tarafından dünyaya normallik ve insan hakları olarak empoze edilmesi toplumu daha nerelere götürebilir?

İnsanlık tabiî, fıtri (yaradılıştan) yapısından gelen bir kadim "savunma duvarı"na sahiptir. Medeniyetler arasında farklılıklar olsa bile, akıl, mantık, aklıselim (sağduyu/ *common sense*), vicdan diye tanımlanan bu yapı bizi belli müştereklerde birleştirir. Dünyanın değişik ülkelerine yaptığım seyahatlerde, özellikle Afrika'nın en ücra köşelerinde, dinleri ne olursa olsun (animist, Şamanist, Hristiyan vb.) bu müşterek duvarı hem fark ettim hem de ilkel dediğimiz insanlardan nice dersler aldım. İşte bu "duvar" yıkılırsa, insanın düşemeyeceği rezillik yok gibi görünüyor. Eşcinselliğin normallik, hatta iftihar edilecek bir davranış olarak anlaşılması da, öncelikle bu duvarı yıkacağa benziyor. Bu durumu açıklayan bazı örnekler veriyorum:

NAMBLA (North American Man/Boy Love Association), Kuzey Amerika Erkek/ Oğlan Sevgi Derneği; Harry Hay, David Thorstadt gibi gey hareketinin ileri gelenleri tarafından kurulmuş bir dernektir. Amaçları yetişkin erkeklerin, reşit olmayan erkek çocuklarla cinsel ilişki kurmalarının doğru ve faydalı olduğunu kanıtlamak ve bunu yasal hâle getirmektir. Çoğu gey yürüyüşlerinde onlar da yer alırlar, pankartlar taşırlar, "insan" haklarını savunurlar. Bu konu dile getirildiğinde diğer gey kuruluşları hemen savunmaya geçer ve "Onlar bizden değil, bizim tasvip etmediğimiz bir yönelim" derler. Ama istatistiklere bakıldığında, eşcinselliğin çok acı bir yönü ile karşılaşırız. Maalesef %1-3 oranı ile eşcinseller çocuklara karşı işlenilen cinsel taciz suçlularının %33'ünü teşkil ederler.[1100]

"Sübyancılık" veya genç ergenlere düşkünlük eşcinsel temayülün temel taşlarından biridir. Eşcinsellerin %73'ünün 16-19 yaşında çocuklarla ilişki kurdukları çalışmalarla

[1098] D.M. Fergusson, L.J. Horwood, A.L. Beautrais, "Is sexual orientation related to mental health problems and suicidality in young people?", *Arch. Gen. Psychiat.*, 1999, 56: 876-880.

[1099] Andreas Spengler, *Archives of Social Behaviour*, 1977, 6 (6): 441-456.

[1100] Ray Blanchard ve ark., "Fraternal Birth Order and Sexual Orientation in Pedophiles", *Archives of Sexual Behaviour*, 29 (2000): 464.

tespit edilmiştir.[1101] Zaten "erkek çocuk pornosu" da eşcinsellerde belirgin bir şekilde daha fazla rağbet görür.[1102, 1103]

> *Economic Time*'ye göre internette en fazla kazanç getiren kaynak pornografidir (Jaychandran, 2006). Bu endüstrinin dünyada 57 milyar dolar ve ABD'de 12 milyar dolar değerinde olduğu tahmin ediliyor.

Bu durumu son zamanlarda teyit eden olaylar, ne yazık ki hiç beklenmedik bir yerden, Hristiyan din adamlarının özel hayatlarından geldi. Evlenmeyen katolik rahip, piskopos, hatta başpiskoposlardan skandallar medyaya yansıdı ve maalesef bu sapıklığın münferit olaylarla sınırlı kalmadığı meydana çıktı. Rahipler bile bu işe tevessül ediyorlarsa, duvar yıkıldığında başımıza gelecekleri bir düşünün.

Sağduyu duvarını zorlayan bir başka örnek ise; GLSEN, Gay, Lesbian, Straight Education Network/Gey, Lesbiyen, Heteroseksüel Eğitim Ağı (kuruluşu 1990)'nın faaliyetleridir. Obama yönetimi zamanında, ABD Eğitim Bakanlığı'nın "Güvenli ve Madde Bağımlılığından Kurtulmuş Okullar" dairesinin başına Kevin Jennings getirilmiştir. Ama aynı Jennings yukarıda adı geçen GLSEN'nin hem kurucusu hem de devlet görevine atandığında, başkanıdır. Bir başka deyişle, nasıl olmuşsa olmuş "Güvenli Okullar" projesi ile "GLSEN", yani gey projesi bir araya gelmiş ve devlet tarafından sübvansiyonla desteklenmiştir. GLSEN'in esas amacı, okullarda cinsel hoşgörüyü destekleyen programlar yapmak ve eşcinsel olanlarla olmayanları okul içi kulüplerde kaynaştırmaktır.[1104]

Bu amaç doğrultusunda okullarda grup terapileri yapılır; herkes, öğretmenler de dâhil içini döker, alternatif rol modelleri sunulur. Nasıl *Brokeback Mountain* filminde, sert kovboy rol modeli yumuşatıldıysa, öğretmen de aslında hangi duyguları taşıdığını söylerse, hem eşcinsel öğrenciler için "ideal" bir model oluşturur hem de eşcinsel olmayanların eşcinsellere yönelik saygısını artırır. "Vay be bizim hoca da..." Ve bu amaçla civar liselerden otobüslerle Massachusetts'teki Tuft Üniversitesi kampüsüne 200 genç ve 300 yetişkin taşınır. Buraya kadar, bazılarımız "Ne olmuş işte, ne güzel ayrımcılığa, ötekileştirmeye son verme çabaları" diyebilirler. Ama işin aslı maalesef öyle değil. Çünkü bu seminerlerde güvenli cinsellik kapsamında pratik eğitimler de verilir. Ve devlet memurları (*state employees!*) eşcinseller arası oral seksten başlayarak, yapay penis kullanımı ve lezbiyen teknikler anlatmaya başlarlar hem de projeksiyonlarla. Bu "güvenli" cinsellik tekniklerinden biri de elinden başlayarak kolunu makata ve vajinaya sokma metodudur. Üstelik bu teknik çok duygusal ifadelerle anlatılır, "muhabbet hâlinde olduğun birinin bedenine..." şeklinde. Bir araştırmaya göre eşcinsellerin %22'si "fisting", yani makata el/kol sokma uygular.[1105]

[1101] Carla Jay ve Allen Young, *The Gay Report*, NY Summit Books, 1979, s. 275.

[1102] Cynthia Crosson-Tower (2005), *Understanding child abuse and neglect*, Allyn & Bacon, s. 198-200.

[1103] Kenneth V. Lanning, *Child Molesters: A Behavioral Analysis*, National Center for Missing & Exploited Children, 2001, 4. Baskı, s. 86.

[1104] Gay/Straight Alliance Clubs.

[1105] Carla Jay ve Allen Young, *Gay Report*, NY Summit Books, New York, 1979, s. 554-555.

Bilmem sağduyu duvarının yıkılmasının bizi nerelere kadar götürebileceğini anlatabiliyor muyum? Sakın bizde olmaz demeyin, son 20 senelik gidişata geri dönüp baktığımızda, bu "mübarekleri" biraz gecikmeli de olsa aynen kopyaladığımızı görürüz.

Bu (*fistgate/watergate*!) skandal patladıktan sonra neler oldu derseniz, GLSEN ve Kevin Jennings olanları inkâr etmeye gerek bile duymazlar, hatta mağrur bir demeçle, "Neyi yanlış yaptık ki, bu bizim işimiz, yine yaparız" derler (teyp kayıtları vardır). Üç eğitmen işten uzaklaştırılır ama gey organizasyonlarının desteği ile hemen karşı dava açılır. Onlara göre, bu durumu ifşa etmekle Ebeveyn Hakları Birliği (*parents rights coalition*) ve başkanları Brian Camenker suç işlemişlerdir ve tazminat gerekmektedir. Fakat 2006'da bu dava gey tarafının aleyhine sonuçlanır, Camenker'in teyp alıntılarını yayımlamakta serbest olduğuna hükmedilir.

Bir Afrika atasözü, "Niye inşa edildiğini bilmeden, bir duvarı yıkma" der. Verdiğim örneklerden de belli olduğu gibi olay sadece eşcinsellik değil, yıkılan vicdan, aklıselim, edep duvarıdır. Bir grup insan, ideolojileri gereği, köşe noktaları ele geçirdikleri için, çoğunluğu hiçe sayarak finans, medya, politika, akademi ve hukuk alanlarındaki tüm nüfuzlarını kullanarak bu duvarı yıkma çabasındadır. Bırakın ailelerimizi ve dostlarımızı, düşmanlarımızın bile başına gelmesini istemeyeceğimiz bir hayat tarzı dünyaya empoze edilmek istenir. Bugün eşcinsel hakları, yarın evlilikleri, evlat edinmeleri, sübyancılığın kabulü, okullarda kulüpler, güvenli cinsellik adı altında porno yayınları... Evlilik dışı ilişkilerin, evlilik sonrası aldatmaların teşviki (*Sex and the City*), temel psikohijyen şartlarından birinin konusu olan dedikodu, suizan, iftira zaafından maddi çıkar sağlama (*Gossip Girl*), mahremiyetin yıkılması (*Big Brother/Biri Bizi Gözetliyor*), alkolün olmazsa olmaz bir medeni davranış olarak zihinlere nakşedilmesi... Zevkperest, menfaatperest, narsisist, ahlaksız bir küllü-tüketim abra-medeniyet ve usulca aile müessesinin çözülmesi...

Eşcinselliğin Çıkış Teorileri

Genetik Nedenler

Bu konuda en "çarpıcı" araştırma (Xq28 kromozom bölgesinin eşcinsellikle bağlantısı üzerine) 1993 yılında Dean Hamer tarafından yayımlandıktan sonra, beklendiği gibi "mübarek" medya trompet çalarak son noktayı koyduğunu sandı.[1106]

Beş yıl sonra Sanders'in Hamer'i doğrulamayan çalışması (1998) ve Hu'nun özeti arada kaynadı gitti.[1107]

Böylece "böyle doğdun/*born that way*" teorisi kabul gördü. Hatta Hamer'in aksi yöndeki sözleri bile sansürlendi. 1955 tarihli *Scientific American*'daki, "Eşcinsellik sadece biyolojik nedenlere indirgenebilinir mi?" sorusuna Hamer'in "Mutlaka hayır, ikiz

[1106] Hamer ve ark., "A linkage between DNA markers on the X chromosome and male sexual orientation", *Science,* 16 Temmuz 1993, 261(5119): 321-327.

[1107] G. Rice, C. Anderson, N. Risch, G. Ebers, "Male Homosexuality: Absence of Linkage to Microsatellite Markers at Xq28", *Science, 23* Nisan 1999, 284 (5414): 665-667.

çalışmalarından bildiğimiz gibi, cinsel yönelimin %50'si veya daha da fazlası kalıtımsal nedenlere bağlanamaz" cevabı medyada aynı yankıyı bulmadı. Amaç her zaman kullandıkları dezenformasyon taktiği ile zihinleri bulandırmaktı.

Nitekim bu taktik zihinleri bulandırdı ve 1970'lerde eşcinsellerin %10'u "böyle doğduk" teorisine inanırken, bu oran 1980'lerde %35'e fırladı.

Nöro-anatomik nedenler

1991'de nöro-anatomist Simon LeVay, MSS (merkezî sinir sistemi) üzerine yaptığı postmortem çalışmalarda ön hipotalamusta INAH-3 (*interstitial nucleus of ant. hypothalamus*) bölgesinde bir grup nöronun büyüklük açısından cinsler arası farklılık gösterebileceğini öne sürdü (bu bölge erkeklerde kadınlara göre daha büyük, Laura Allen, 1989).[1108] Eşcinsellerde de INAH-3 daha küçük gibi görünürken daha sonra yapılan üç çalışma bu durumu teyit etmedi. İlginçtir ki Hamer ve LeVay ikisi de eşcinseldiler.

İkiz Çalışmaları

1991'de Baillard ve Pillard tarafından müşahede edilen, tek yumurta ikizlerinin her ikisinde birden %52 oranında ve çift yumurta ikizlerinde %22 oranında eşcinsellik görülme sıklığı, sonraki çalışmalarda teyit edilememiştir.[1109] Bearman ve Bruckman çok daha düşük oranlarda, %7,7 görülme sıklığına varırlar.[1110]

Nöro-endokrinolojik faktörler

Doğum öncesi intraüterin testosteron tesiri ve buna bağlı kemik yapısı araştırmaları da (2D: 4D indeksi) anlamlı neticeler vermez.[1111]

Doğum Sırası (*birth order*) ve Erkek Kardeş Tesiri

Blanchard ve Klassen (1997), yaşça büyük her erkek kardeşin %33 oranlarında eşcinsel olma olasılığını artırdığını öne sürerler. Nedeni ise araştırmacılara göre annede her erkek çocuk sonrası oluşan bağışıklık reaksiyonudur (*immune reaction*). Anne antikorları fetusun MSS'deki (merkezî sinir sistemi) cinsel eğilimi belirleyen yapılarını olumsuz etkilerler. Bu teori de anlamlı korelasyonlar bulunamadığı için eleştirilmiştir.[1112]

[1108] S. LeVay, "A difference in hypothalamus structure between heterosexual and homosexual men", *Science*, 1991, 53: 1034-1037.

[1109] G.D. Wilson, Q. Rahman, *Born Gay: The Psychobiology of Sex Orientation*, Peter Owen, London, 2005, s. 47.

[1110] P.S. Bearman, H. Bruckner, "The Opposite-Sex Twins and Adolescent Same-Sexual Attraction", *The American Journal of Sociology*, Mart 2002, 107(5): 1179

[1111] B.S. Mustanski, M.L. Chivers, J.M. Bailey, "A Critical Review of Recent Biological Research on Human Sexual Orientation", *Annu Rev Sex*, 2002, 13: 89-140.

[1112] R. Blanchard, P. Klassen, "H-Y antigen and homosexuality in men", *J. Theor. Biol.*, 1997,185: 373-378.

Taciz ve Benzeri Çocukluk Travmaları

E. Wells, A. Magnus Yeni Zelanda çalışması eşcinsellerde üç kat daha fazla benzer çocukluk travmaları olduğunu gösterir.[1113]

Peki, netice olarak ne diyebiliriz? Yapılan tüm araştırmalar (kitabın yazıldığı tarih, Mayıs 2012 itibarıyla) eşcinselliği tek bir nedene bağlamamaktadır. "Böyle doğdun" demek, yeterince araştırma yapılmadığının veya ideolojik bir tavır takınıldığının işaretidir. Özet olarak sunarsak:

genetik yapı + MSS nöro-anatomisi ve fizyolojisi + doğum öncesi hormonel tesirler = mizaç
ebeveyn + kardeş ilişkileri + çocukluk/ergenlik tecrübeleri = çevre
çevre + mizaç = eşcinsel yönelim

Eşcinsellik ve Psikoterapi

Benötesi Psikolojisi Derneği olarak bizlerin bu konuyla ilgilenmesi, yedi yıl önce ABD'den bize yönelen Türk asıllı bir eşcinsel vasıtasıyla oldu. Bizim asli ilgi alanımıza girmese de, Türkiye'de bu konuda bir boşluk olduğunu fark ettiğimiz için, NARTH (*National Association of Research and Therapy for Homosexuality*) sitesini araştırdık ve J. Nicolosi'nin *Onarım Terapisi* kitabının yayımlanmasına vesile olduk. Ayrıca, aynı yazarın, *Anne/Babalar İçin Gençlerde Homoseksüelliği Önleme Rehberi* isimli kitabı da Türkçe olarak yayımlandı. Öncelikle eşcinsellerde psikoterapi konusunda birkaç önemli noktaya temas edelim. Eşcinsellikle paralel giden patolojiler bahsinde gördüklerimizden sonra, aklıselimi yerinde olan hiçbir kimse, "Niye terapi, neyin terapisi" diyemez. Hele hele kendisi de çocuk yetiştiren sorumlu anne veya babalar arasında bir anket yapılsa, terapi konusundaki genel eğilimi hemen görebiliriz.

Peki, terapiye kimler alınır? Sadece kendi istekleri doğrultusunda, sağlam motivasyonu olan ve terapisti ile benzer değerler sistemini paylaşan kişiler ideal adaylardır. Zaten bildiğimiz gibi motivasyon yoksa her türlü psikoterapi başarısızlığa mahkûmdur, zaman kaybıdır. Motivasyonu olan kişilerde "onarım" terapisi bazen hayat kurtaran bir tedavidir. Eşcinselliklerini ego-sentonik olarak yaşayanlar ise serbest seçim haklarını kullanıp, "Eşcinselliği onaylayan" bir terapiye (*gay affirmative*) gidebilirler. Doğru olmadığını bilsek de bu seçim bizi ilgilendirmez. Fakat onların nasıl böyle bir hakları varsa diğerlerinin de olmalıdır. "Onarım" terapisi insanları depresyona sürüklüyor, intiharlara neden oluyor görüşü ise, istatistiklerin bize gösterdiği gibi geçersizdir. Gey hayat tarzı zaten insanı hem somatik hem de psikolojik açıdan harabeye çevirir.

[1113] J. Elisabeth Wells, A. McGee Magnus, Annette L. Beautrais, "Multiple Aspects of Sexual Orientation: Prevalence and Sociodemographic Correlates in a New Zealand National Survey", *Archives of Sexual Behavior*, 2011, 40(1):155-168.

Bir başka "kafa karışıklığı" oluşturan mefhum ise "seçim" meselesidir. Evet, mesela erkek çocuk anatomik bir cinsiyetle doğar, sonra yukarıda saydığımız nedenlerle karşı cinse değil, kendi cinsine yönelik bir cinsel eğilim hissedebilir. Buraya kadar seçim yoktur. Ama bu temayülü fiiliyata dökmek veya dökmemek mantık, irade, sağduyu, vicdan, aklıselim gibi temel insani kuvvelerin (potansiyel) de kontrolü altındadır. Sadece eşcinsellik değil, tüm nefsani zaaflar için bu yüksek insani kontrol ve denetim mekanizmaları geçerlidir (*higher human autocontrol mechanisms*). Bu manada eşcinsellik bir seçim değildir demek, yukarıda zikredilen kuvveler "bende yok" demektir. "Ben böyle doğdum, bu benim seçimim değildi/*I was born that way, that's not my choice*" denildiğinde, o zaman insana, "Peki, sen kimsin, nesin?/*OK, then who are you, what are you?*" sorusunu sorarlar. Bu da eşcinsellere yapılacak en büyük hakarettir. Hz. İnsan "hayvan" değildir.

İşte onay terapisinde tamamen bu yaklaşım sergilenmektedir. 17 yaşında bir ergenin, kafası zaten karışık bir şekilde, ama vicdanı daha devredeyken, böyle bir terapiste gittiğini düşünün. Çocuk yardım arıyor fakat terapist şöyle diyor: "*Don't bother man, that's your body, that's your life, anyhow you were born this way, why do you want to change, enjoy it, be even proud about it, that's your existential freedom, your uniqueness, even your personal enlightenment*/Sıkma canını, bu senin bedenin, senin hayatın, sen zaten böyle doğdun, neden değişmek istiyorsun, keyfini çıkar, hatta gurur duy, bu senin varoluşsal özgürlüğün, biricikliğin, hatta kişisel aydınlanman..." Acaba bu terapist kendi oğluna bunların söylenmesini ister miydi?

Peki ya "onarım terapisi", geçerliliği olan, netice veren bir terapi yaklaşımı mıdır? Spitzer, bunun cevabını verir.[1114] İlginçtir kendisi, eşcinselliği DSM'den çıkaran "gey aktivist hareketi" ileri gelenlerindendir.[1115]

> 16 ay boyunca terapi görmüş 247 eşcinsel üzerine yapılan araştırmada 200 katılımcı (143 erkek ve 57 hanım) eşcinsel yönelimden karşı cins yönelimine geçtiklerini ifade ederler. Değişim motivasyonunu oluşturan nedenler sorulduğunda:

- Katılımcıların büyük çoğunluğu (%85 erkek ve %70 kadın) eşcinsel hayat tarzının kendilerine duygusal doyum vermediğini
- %79'u eşcinselliğin dinî inançlarıyla bağdaşmadığını
- %67 oranında erkek ve %35 oranında kadın (karşı cins ile) evlenmek istediklerini söylerler.

[1114] Spitzer Study, *Arch. Pf Sex. Behav.*, Ekim 2003, 3(5).

[1115] Eşcinsel lobisinden gelen tehdit ve baskılar üzerine R.Spitzer, 2003 yılında yazdığı makalesini, 2012 yılında geri çekmek istemiş fakat makalenin yayımlandığı derginin editörü Dr. Kenneth Zucker, bu teklifi kabul etmemiştir. Nedeni ise bu makaleyi geri çekmeyi gerektirecek yeterlilikte karşı bilimsel veri olmayışıdır. Bu mevzuda daha teferruatlı bilgi edinmek isteyenler, internet üzerinden Dr. Christopher H. Rosik, LifeSiteNews.com alıntısına müracaat edebilirler.

Eşcinsellik ve Ebeveyn İlişkileri

Baba/oğul ilişkileri

İnsan annesinin yanında insan olmaya başlar ama sonra kız çocuk anne ile birincil özdeşimini korurken, erkek ek bir muhataba (*object!*) ihtiyaç duyar. Böylece hayatın ikinci önemli insanı, yani baba devreye girer. Bu bağlamda erkeğin "işi" daha zordur, anneden kısmen feragat etme gibi bir engeli aşması gerekir. (Bazı araştırmacılar, erkek eşcinselliğinin oranının kadın eşcinselliğininkine göre daha yüksek olmasını buna bağlarlar). Cinsiyet kimliği gelişimi ikinci yılın ikinci yarısından sonra yerine oturur.[1116]

Anneden kopma, bedensel farkındalığın yaşanması ve baba ile özdeşim ile devam eder. Baba bir ayna gibi çocuğu teyit eder, onaylar ve çocuğun bu ikinci doğumu için bir "ebe" vazifesini taşır, göbek bağını keser.[1117]

Baba yoksa veya menfi tesir uyandırıyorsa, bu durumda baba "açlığı" yaşanır. Erkek çocuk baba ile değişik yönlerden özdeşim kurabilir:

- saldırganla özdeşim (Freud ve Oedipus karmaşası)
- savunma amaçlı özdeşim
- empati, muhabbet, şefkat

Peki, baba ile bu köprü hangi durumlarda kurulamaz?

- anne aşırı ödüllendirici ise
- baba yoksa ya da menfi yapıda ise veya kardeşler arası ayrım yapılıyorsa
- baba manipülatif, narsisist yapıda ise

Baba/oğul ilişkilerinin (müspet) getirileri

Girişkenlik, etkinlik, güç ve kontrolü, kararlılık, savunma amaçlı şiddet, beden dili, el becerileri, fütüvvet, yiğitlik, zulme boyun eğmemek, zayıflar için kendini feda edercesine çaba sarf etmek ve mürüvvet.[1118]

Baba/oğul ilişkilerini güçlendiren toplumsal tesirler ise mesela geçiş ritüelleridir. Bizim medeniyetimizde sünnet, izcilik, beraber ava çıkma, balıkçılık bu tesirler arasında sayılabilir.

Baba/oğul ilişkisi yerine oturmazsa, "savunmacı kopma" belirtileri, inat, tersini yapma davranışları gözlemlenir. Ve bunlar da sonuç vermezse, yine anne "limanına" sığınma ve babadan kopma (Moberly 1983), "bir daha asla" ve "seni ve temsil ettiğin tüm değerleri yok addediyorum" mantığı söz konusu olur.[1119]

[1116] Charles W. Socarides, "A Provisional, Theory of Aetiology in Male Homosexuality", *International Journal of Psychiatry*, 1968, 49: 27-37.

[1117] M. Mahler, "On symbiotic child psychosis: genetic, dynamic and restitutive aspect", *Psychoanalitic Study of The Child*, 1955, 10: 195-214.

[1118] **"Kimseye zulmetmeyen, yalan söylemeyen ve sözünde duran, mürüvvet sahibidir."** (Hadis-i Şerîf, *bkz.* İmam Mâverdî, *Edeb-üd Dünya ve-d Din*)

[1119] E. Moberly, "Homosexuality", *A New Christian Ethic*, James Clarke & Co., Cambridge, 1983.

Ergenlik öncesi gizil dönemde (*latent period*) bu "savunmacı kopma" daha da belirginleşir ve topluma da yansımaya başlar. Tüm erkek dünyası ilişkileri sislenir, bulanır (eşcinsellik öncesi). Celâl, öfke ve saldırganlık çocukta dehşet uyandırır, kendini savunmasız hisseder (yetersiz animus yapısı). Ve bu durumla karşılaşmamak için her türlü strateji tatbik edilir. Ama bir yandan da paradoks olarak, çocuk bu gizemini çözemediği "güce" hayranlık duyar. Bir yandan persona/rol olarak anneden ödünç aldığı "anima" kıyafetini taşırken, bir yandan da "zırhlı", üniformalı sözde güç sembollerine hayran kalır (gey barlar ve deri elbiseli, zincirli, sakallı, pazuları şişkin "erkekler", sadist, mazoşist pratikler).

Çocuk bu pazuları okşamak ister, başını bu güç sembollerinin omuzlarına yaslar, her ne pahasına olursa olsun sevgi dilenir. Cinsellik sadece ikincil bir arayıştır, çoğu eşcinsel ilk tecrübelerinden sonra gidip kustuklarını ifade ederler. Evet, gizil dönem bitip ergenliğe adım atılınca (13-14 yaşları), bu tarz ilişkiler başlayabilir. Ama hep göz önünde bulundurulması gereken, internet pornosu ve medyanın teşvik edici tesiridir. Dışarıdan gelen ve ardı arkası kesilmeyen beyin yıkamalar, ilişkilerin erotize edilmesine çanak açar. Eşcinselin hayatı erkek-odaklı (*male centered*), apış arası mantıklı bir ölümcül bağımlılık hâline dönüşür. Fakat bu varoluş, dehşet verici bir ikiye bölünmüşlüktür. Aslında kişi, eşcinsel ilişkilerde kendini arar (eksikliği tamamlayıcı birleşme, Anna Freud, 1952). Sudaki hayalini öper.[1120]

Anne/oğul ilişkisi

Aşırı şefkat, kontrol, koruma, duygusal paylaşım sıklıkla görülür; çoğu zaman "kötü" babaya karşı gizli ittifak oluşabilir.

Bağımlılık/saldırganlık/cinsellik üçgeni (Horney 1937; Thompson 1947)

Babayla yıkılan köprü diğer erkeklerle cinsellik vasıtasıyla yeniden kurulduktan sonra, paradoks olarak cinsel "obje" hem "sevilir" hem de ondan nefret edilir. Bu sebeple sadakatsizlik, sadizm, mazoşizm eşcinselliğe paralel gider. 1980'li yıllarda Zürih'te bir hastamla yaşadığım diyalog bu durumu açıklayıcı nitelikteydi. Bana terapiye gelen bir erkek tiyatro sanatçısı, Portekizli erkek sevgilisi ile yaşadığı romantik aşkı bütün renkliliği ile anlatıyordu. Nasıl mehtap altında el ele tutuşmuşlar, öpüşüp koklaşmışlar... Fakat benim hastam HIV pozitif (AIDS taşıyıcısı) olduğu için ona, "Peki, sevgilinize AIDS'li olduğunuzu söylediniz mi?" diye sordum. Cevap vermedi ve gözlerinde bomboş bir ifade ile bana baktı...

Nefs Psikolojisine Göre Eşcinsel Temayül

Genetik, nöro-anatomik, hormonel değişkenlerin ve yakın aile, yakın çevre faktörlerinin beraberliğinde (mizaç + çevre) eşcinsel temayül ve davranışın zuhur edebileceğini

[1120] Anna Freud (1951), "Clinical observations on the treatment of manifest male homosexuality", *Psychoanalytic Quarterly*, 20: 337-338.

gördük. Biz bu "çıkış teorilerine" bir ilave yapmak istiyoruz. İnsanlar arasında patolojik olmayan, doğuştan gelen bir celâl/cemâl farklılığı da olabilir. Yani erkek çocuklar genelde celâl ağırlıklı oyunlar oynarken (Kızılderili-kovboy, kılıç-kalkan, hırsız-polis vs.) bazı çocuklar fıtri yapıları gereği, şiddet içeren oyunları sevmeyebilirler ve değişik bir varoluş sergilerler. Musiki, resim, sanat, şiir, muhabbet, fedakârlık, ihtimam içeren davranış ve kişilik rollerine daha mütemayil olabilirler. Halk tabiri ile "ince ruhlu"durlar. Fakat, burası çok önemli, bir medeniyet ne kadar "celâl" değerlerinin ağır bastığı bir yapıdaysa, bu "özel" çocuklar da o kadar, arkadaşları tarafından dışlanır, ötekileştirilir, küçümsenir, alaya alınırlar. Artık bildiğimiz gibi, istemeden de olsa içine sürüklendiğimiz bu Abraxas-medeniyeti, celâl ağırlıklı bir yapıdadır. Mutlak etkinlik arayışı, celâl'in ilkel bir hâlidir.[1121, 1122]

Bildiğimiz gibi ABD başta olmak üzere, dünya celâle doğru kaymaktadır, bunu görmek için televizyon filmlerini seyretmek yeter. Veya Jungiyen (C.G. Jung'a göre) tabirlerle ifade edersek modern toplumlar, ilkel açıdan "süper-animus" toplumlarıdır. Çünkü temel düstur, sınırsız güç ve etkinlik arayışıdır (yani Abraxas'ın ahlakı ile ahlaklanmak) ve cemâl de bu arayış için bir engeldir. "Feminizm" gereği, süper-animus taşıyan iş kadınlarını gözünüzün önüne getirin, bunlar sanki kendi fıtratlarına uymayan bir kılıf içine zorla sokulmuşlar ve "can çekişerek" rollerini oynama durumuna gelmişlerdir. Bana göre çok çarpıcı olduğu için hep aynı örneği veriyorum; yerli yabancı televizyonlarda bazı haber spikeri hanımefendilere ibret gözüyle bir bakın, yüzlerinde zoraki bir tebessüm olsa da sanki bir celâl patlaması göreceksiniz. Mübarek hanımefendileri bu hâle

[1121] Konumuzla ilgili ilginç bir çalışma Cornell Üniversitesi'nden psikolog Daryl Bem tarafından gerçekleştirilmiştir. "Çocuklukta Cinsel Kimlik Uyumsuzluğu" çerçevesinde yaptığı araştırmalar neticesinde D. Bem, "*the exotic becomes erotic*/egzotik olanın erotikleşmesi" teorisini savunur. "Çocuklar, bazı mizaç özellikleri ile dünyaya gelirler, mesela saldırganlık. Bu mizaç yapısı sebebiyle erkeğe özel (*male typical*) veya dişiye özel aktivitelere girerler ve aynı mizaç yapısında olan arkadaşlar ararlar. Böylece bir kısım erkek çocuklar haşin oyunlar oynarken, diğerleri mesela 'seksek' oynar ve bu durum ötekileştirilmeyi doğurur (yuh be, kızlarla seksek oynuyor...). Mağdur çocuk (yani seksek oynayan) bu durum dolayısıyla öfke ve kaygı hisseder ve bu olumsuz duygular 'savunma mekanizması olarak' erotizme dönüşebilir. Bu manada saldırgan tehlikesiz hâle gelir." Konumuzla ilgili diğer bir ilginç vaka ise, Thomas/Patrick tek yumurta ikizlerinin durumudur. Thomas "erkek" (celâl) oyunları oynarken Patrick bebeklerle oynar. Çocuklar 5 yaşındayken, "Halloween" bayramında anneleri ne olmak istiyorsunuz diye sorduğunda, Thomas "canavar" der, Patrick ise "prenses" olmak ister. Bunun üzerine kardeşi Thomas itiraz eder ve "Olmaz, diğer çocuklar seninle dalga geçer" der. Patrick, "Tamam o zaman ben de *Batman* olurum" der. Tek yumurta ikizlerinden söz ediyoruz, yani tıpa tıp aynı olması gereken ikizler, ama farklılar. Bu vaka tabii ki bizi çok derin tefekkürlere götürebilir. Mesela "ruh" mevzuu, ama ruhu bir tarafa bırakırsak, nefs yapısı da demek ki sadece maddi bedensel yapıya indirgenemez. Bir başka araştırma konusu ise, "*cloning*/genetik kopyalama" sonrası ikinci varlığın nefs yapısı ile ilgilidir. İnsan bizim anlayış kapasitemizin ötesinde bir varlıktır ve **"Ruh Rabbimizin emrindedir"** (Kuran-ı Kerîm, İsrâ Sûresi: 85).

[1122] "What makes people gay", *Boston Globe*, 14.08.2005.

getiren bir medeniyet, güçlü bir anima taşıyan erkek çocukları nasıl bağrında barındırır? Ötekileştirme belki anne baba ilişkilerinden başlar, anaokulunda ve ilkokulda, yakın çevrede sürekli devam eder. Meta komünikatif olarak bu çocuklara verilen mesaj "böyle olmamalısın", "kendi fıtri akıntına karşı yüzmelisin" mesajıdır. Hele hele anne veya baba kendi gerçekleştiremediği hayallerini çocuğa yüklüyor ve bir ideal anima veya animus yansıtması yapıyorsa, çocuğun işi daha da zorlaşır. Mesela, kendisi yeterince gelişmiş bir animus (celâl) taşıyamamış bir anne, o yapıda olmayan erkek çocuğunun bu vasıfları taşımasını bilinçdışında arzulayabilir ve çocuk bu kalıba uymazsa kabul görmez. Bu kez anneye inat olarak anima (cemâl) güçlenir ve çocuk efemine davranışlar sergileyebilir.

Hâl psikolojisi bahsinde gördük, nasıl "güzel isimler" (esma-i hüsna) cemâl ağırlıklıysa, nefs katlarında tekâmül de lâtif hâllerin tecellisi ile zuhur eder. Yani insan aslına doğru rücu ettiğinde (döndüğünde), urûc (yükselme) süreci başladığında gittikçe cemâl ağırlıklı olmaya başlar. Bu cemâle kayış, olmazsa olmaz bir varoluş gerekliliğidir. *Aşkın Celladı* kitabında, I. Yalom'un grup terapisine katılan "maço"sunu hatırlayın. Hani üstündeki o eğreti duran celâl hâlleri döküldükten sonra, grupta kadınları aşağılamaktan vazgeçmiş, duygularını ifade edebilmiş, hatta ağlayabilmişti. İşte o "maço" ölüm döşeğinde kendisini ziyaret eden Yalom'a, çok anlamlı bir cümle söyler: "Teşekkür ederim, hayatımı kurtardınız." Sizi bilmem ama bu pasajı hatırladığımda içim bir fena olur, bazen gözlerim dolar. Eğer insan olmaya kararlıysak, gittikçe daha fazla cemâl ağırlıklı olmalıyız veya anima'mız tekâmül etmeli. Bu sürecin kadın/erkek farklılığı da yoktur, erkek-kadın da (aşırı gelişmiş animus), "erkek"-erkek de (ilkel kalmış animus) aslında bir insanlık karikatürüdür.

Demek oluyor ki, cemâl yönleri doğuştan güçlü olan çocuklar, bu deli "sözde medeniyet" içinde gittikçe daha yabancılaşıyor; "antijen" gibi, bir bedenin içindeki yabancı cisimlere dönüşüyorlar. Çözüm nedir derseniz, önerilerimi kitabın psikoterapi bölümünde sıralamaya çalışacağım.

Nefs psikolojisi açısından eşcinselliği yorumlamaya devam edelim. Eşcinsel hayat tarzının insan tekâmülüne nasıl bir zararı olabilir. Öncelikle hatırlamamız gereken, "cinselliğin" insan hayatının tekâmül aşamalarından sadece biri olduğudur. Kadim doğu geleneklerinin (Hinduizm, Budizm) biyoenerji şemasından yola çıkarsak, 1. "enerji" çıkış merkezi hayatta kalma, hemen üstündeki 2. merkez ise cinselliktir. Sonra 3. merkez devreye girer, burada ise sosyal etkinlik, güç ve kuvvet arayışı ağır basar.[1123]

[1123] "Yukarıdan aşağıya" inen bir manevi enerji, insan hayatının belirli dönemlerinde, belirli bedensel merkezlerde ağırlıklı olmak üzere düşünce, duygu ve davranışa yansır. Bu aslında nefs-i emmâre'den başlayarak insanın değişik yönelimlerinin enerji açısından anlatımıdır. Özet olarak, hayatta kalma, cinsellik ve güç ilk 3 merkezin ana motivasyonudur. 4. merkezden itibaren kalp alanı ile temas başlar ve tasavvuf geleneği bu merkezlere letâif (*subtle energy centers*) adını verir.

Bu sıralamadan hareket edersek mesela varoluşçu terapiler (hayatta kalma, ölümü sorgulama, "survival"), daha ziyade 1. enerji merkezi üzerine çalışırken, S. Freud 2. merkeze takılmış, A. Adler ise 3. merkezi öne çıkarmıştır (yetersizlik ve güç arayışı). Ama bu 3. merkezin üstünde insan, kalp alanına girer. Artık "aşağıda" kalanlar aynı önemi taşımazlar, insanın önünde yepyeni ve muhteşem ufuklar açılır. Mesela eşi hastalanan ve artık cinselliği kalmayan bir erkek veya kadın eş düşünün. Eğer muhabbet, sadakat, fedakârlık ve aşk varsa, o eş, o yönünü kapatıp mâşukuna hizmet etmeye, onun yanında var olmaya devam eder. Doğrusu da budur, eğer Freud efendinin öne sürdüğü gibi sadece "hazperest hayvan" değilsek, insan isek, insana yakışır bir şekilde davranmak gerekir. Öte yandan, eşcinsel hayat tarzına baktığımızda, bu 2. merkeze bir tutkunluk, bağımlılık izleriz. Eşcinsel dönüp dolaşır, çıkmaz sokak olduğunu bildiği hâlde hep aynı sokağa girer. Sıkıntıdan çatlasa da, o sokaktan nefret etse de anlatılmaz bir cazibe onu oraya çeker. Çünkü başka sokakların, geçitlerin varlığını bilmediği için, tevhid şehrine oradan ulaşmak ister. O da hiç şüphe yok ki bir tevhid âşığıdır ama çıkışı yanlış yerde, yanlış zamanda arar. Ha, bu davranışı sadece eşcinsel mi sergiler, tabii ki hayır; anakronik olarak oraya takılan, heteroseksüel de olsa, her yaşlı zampara, aynı haltı işler. 2. merkeze takılma bizim tekâmülümüzü baltalıyorsa, 1. veya 3. merkezlere takılma da aynı tesiri uyandırır, dolap beygiri gibi olduğumuz yerde dönüp dururuz, ama âb-ı hayat suyuna ulaşamayız. Hele hele bu üç enerji merkezi arasında gidip geliyorsak, durumumuz daha da vahim demektir. Maddi açıdan çevresini dolandıran, gözü doymaz iş adamı, kafası "güzel" iken yaptığı kaçamakların yanı sıra bir de politik aktivitenin içine girip, milleti daha iyi soymak için 3. "lâtifa"sını (güç, kuvvet, sosyal etkinlik) tatmin ediyorsa, bizim "garip" eşcinselden çok daha kötü durumda demektir.[1124]

Eşcinsel temayülü olan insan, hiç olmazsa kalp kapısını hissetmek için, sanatsal, edebî, estetik faaliyetlere, musiki faaliyetlerine girer ve bazen de insanlığa güzel hizmetlerde bulunabilir. Bu sebeple bize terapiye gelen eşcinsellere, ileride daha teferruatı ile anlatacağımız gibi, varoluşlarına yeni boyutlar açmalarını tavsiye ederiz. "Apış arası" varoluş tarzı mutlak, eksklüsif olmamalıdır.

Ama bütün bunların ötesinde nefs psikolojisinin bize idrak ettirdiği en önemli hakikat, derûnumuzdaki celâl ve cemâl potansiyellerinin önce kendi içlerinde tekâmül etmeleridir (ilkel animus'un, gelişmiş animus hâline dönüşmesi, "maço"nun hayat sahnesini "kâmil"e bırakması; baştan çıkarıcı, fettan anima'nın, yerini Hz. Hanımefendi'ye terk etmesi gibi). Bir sonraki aşamada bu olgun celâl ve cemâl yönlerimizin buluşmaları, bir manada mübarek bir evlilik yapmaları ve sonunda da "Ruh Çocuğu"nun doğması gerekir. Bu süreç bir ölümler (rollerin sahneyi terki) ve doğumlar dizisidir. "Ölmeden evvel,

[1124] "Kul hakkı yemek", şirk koşmanın yanı sıra, İslami açıdan en büyük günahlardandır, eşcinsellik falan yanında solda sıfır kalır. Yanlış anlaşılmasın, günahın "oranını" anlatmak istiyorum. Doğrusunu Rabbimiz bilir.

defalarca ölmek" gerekir, eğer "adam olmak" istiyorsak. İşte eşcinsel rolünün ölmesi de bu ölümlerden sadece biridir, zordur ama sebat edilirse o da ölür gider.

> Bu dünya ol âhiretten içeru,
> Âşıkın yeri var kimseler bilmez,
> Yunus öldü diye sela verirler,
> Ölen hayvan imiş âşıklar ölmez.[1125]

Eşcinsellik üzerine kaleme aldığım bu yazıda, birçok insani zaaftan, doktor olma hasebiyle, istemeden, vazife gereği söz ettim. Olgun bir Müslüman kusur görmez, kusur örter. Eğer kalp kırdımsa beni affedin, benim rezilliğime verin. Vesselam.

[1125] Yunus Emre (ks) (bedava olmaz bir Fatihâ okuyun lütfen!)

NEFS PSİKOLOJİSİ VE PSİKOTERAPİ

Nefs Psikolojisi ve Psikoterapi

Nefs Psikolojisine Göre Derinliğine Araştıran Psikoterapi'nin tanımını ve diğer psikoterapi ekollerine göre belirgin farklarını kısaca özetlersek:

- Tasavvuftan hareket ederek nefs yapısını, hiyerarşik bir düzene göre yaratılmış farklı şuur durumları olarak idrak ederiz. Nefs psikolojisi, çok mertebeli ontolojik potansiyel olarak da tanımlanabilir.
- Her mertebenin bir şuuru ve şuurdışı vardır. En alt nefs mertebesi nefs-i emmâre, gittikçe karanlıklaşan alt bilinçdışı âleminin sınırındadır. İnsan ilahî kuralları bozarsa, aşağıların aşağısına da (esfele sâfilîn) düşme selâhiyetine sahiptir. Nefs katlarında yükseldikçe "karanlık" azalır, bilinçdışı kesafetini kaybeder. Görüş berraklaşır, duyular keskinleşir; rasyonel akıl, kalbî akılla buluşur. Bu üst âlem üst bilinçdışı veya âlem-i misal diye tanımlanır. Üst bilinçdışı mefhumu nefs psikolojisinin psikoterapiye kazandırdığı yeni bir kavramdır.
- Duygu/hâl farkı ve hâllerin araştırılması nefs psikolojinin özelliklerinden bir diğeridir.
- Terapi süreci, dışarıdan gelen bir faktör değil, nefsin kendini düzeltme temayülü olarak görülür.
- Diğer ekollere göre terapist, yorum açısından daha geri planda kalır, "gösterilenlere" fenomenolojik açıdan bakar ve sürece refakat eder.
- Ahlaksız ve edepsiz psikoterapi olmaz, "süperego" ve vicdan ayrı ayrı insani kuvvelerdir.

- Psikoterapi sürecinin uzun vadeli hedefi, insanın "alan varoluş" durumundan, veren varoluş durumuna geçmesini teşvik etmektir. Zevkperest ve menfaatperest insan mutlu olamaz.

Nefs yapısının topografisi, dinamiği ve ilahî bağlantısı gittikçe anlaşıldıkça psikoterapi de yeni boyutlar kazanıyor. Burada sizlere, şimdiye kadar edindiğimiz tecrübeler sonucunda vardığımız ana hatları sunuyorum. Öncelikle psikolojik yönden acı çeken insana, gerektiğinde biyolojik yaklaşımın (ilaç vb.) yanı sıra herhangi bir psikoterapötik refakatin elzem olduğuna inandığımı belirteyim. Hastalık ne olursa olsun, gerektiğinde ilaç ama yanı sıra dinleme, anlama, empati/eşduyum, kalbî beraberlik ve ümidini yitirmiş insanın karanlık gibi gelen geleceğine, muhabbetle ışık tutan ihtimam. Kanaatime göre psikiyatri bu iki bacak üstünde yürümelidir, yürümezse atıl kalır ve bizim yapmadığımız psikoterapi için çoğu zaman ehil olmayan psödo-terapistler devreye girer. Yeniçağ "manevi" arayışları çerçevesinde insanları tedavi edeceğiz diye "kozmik lunapark"ta aletten alete bindiren "terapistler", hayat koçları, şifacılar vb. bu boşluğu hemen doldurur ve insanlar farkına varmadan, maddi ve manevi açılardan istismar edilirler. Ama daha da kötüsü, uzun vadede değerlendirdiğimizde bu pratikler zarar da verirler. Yoldan yola giren, "guru"dan guru'ya, şifacıdan şifacıya koşan insanlar, tekâmül ediyorum derken, daha da aşağılara düşerler; o kadar aradıkları hayat enerjisi, anlam, ümit gibi faziletleri hepten kaybedip karanlığa gömülürler. Hâlbuki biz "hikmet" sahibi olması gereken hekimler, psikiyatrlar, psikologlar görevimizi yapsaydık, bu temayül, bu oranlarda olmayabilirdi.

Terapi tabiri eski Yunancadan gelir ve hizmet, tıbbi tedavi manalarını taşır.[1126] "Psike" nefs, psikoterapi ise nefsin tedavi edilmesi, nefse hizmet sunulması demektir. Bu tanım üzerinden başlarsak ilk soru, hangi "nefse" tedavi veriyoruz, hizmeti nefsin hangi durumuna sunuyoruz, olur. Çünkü artık bildiğimiz gibi, nefs değişik mertebelerden, ontolojik varoluş konumlarından müteşekkil, çok katlı ve çok boyutlu bir yapıdır. Yani acı çeken insanın, biz hangi boyutuyla temas hâlindeyiz ve o konumda insanın bildiği veya bilemediği ihtiyaçları, aciliyetleri nelerdir? Nefs binasının bodrum katlarına düşmüş ve o yoğun karanlıkta çıkışı arayan insanla, oralardan kurtulmuş ve mesela nefs-i levvâme konumuna ulaşmış fakat yine de herhangi bir psikolojik bunalım yaşayan insanın psikoterapileri aynı değildir. Mesela, birincisinde psikohijyen öncelikliyken, ikincisinde başka tedbirler tavsiye edilebilir.

Nefs psikolojisinin bize hatırlattığı bir diğer hakikat ise, çağımızda biraz unutulmaya başlayan "terbiye" prensibidir. Mürebbi (terbiye eden) ve Rabb (terbiyeci) r-b-b mastarından gelir ve "bir şeyi olgunluk derecesine kadar, aşama aşama inşa eden" demektir. Arapçada "mâlik" olan, mesela "Rabbü'd-dâr/evin sahibi", "efendi" manasında, mesela "Rabbü'l-kavm/bir kavmin efendisi" ve yetiştirici anlamında, "Rabbü'ş-şabi/çocuk yetiş-

[1126] therapeuō: "hizmet ediyorum, tıbbi tedavi sunuyorum/*I serve, treat medically.*"

tiricisi" olarak kullanımları vardır. Tek başına kullanıldığında ise Rabb, varlıkların maslahatlarını üstlenen yüce Allah (cc) için kullanılır.[1127]

Ve bilâistisna her insan özünde terbiyelidir; aklıselim, vicdan, edep, feraset, basiret sahibidir. Bu öz insanın Rabbine en yakın olduğu, O'nun bu dünyadaki temsilcisi olduğu, halifetullah makamıdır. Halife Rabbini temsil eder ve O'nun adına, O'nun ahlakı ile ahlaklanmış olarak icraatlar yapar. 4 ilişki kategorisinde hem diğer insanlarla hem maddi âlem ve tabiatla hem kendi kendisi ile hem de Rabbi ile gittikçe artan diğerkâm, lâtif ilişkiler kurar, hizmet eder. Kendi kendisi ile kurulan ilişki ise nefs-i emmâre'nin terbiyesidir. İbn Arabi hazretleri (ks) bu çok özel insani kuvveye (potansiyel), öze veya "Can"a, Rabbi Has (özel Rabb) der.[1128]

Psikoterapi açısından bakarsak, bu manada "terbiyesiz psikoterapi" olmaz, terbiye eden de Rabbimizdir. Bu terbiye sisteminin her insandaki temsilcisi ise yukarıda işaret ettiğimiz gibi, "halifetullah" olması hasebiyle, insanın Hazret-i İnsan boyutu, yani "Can"ıdır. Ama bu kuvve daha açığa çıkmamış, belirginleşmemişse, terbiye görevinin insani boyutunu, Mürşid-i Kâmil devralır ve "Can" çocuğu gelişinceye kadar refakat eder. Mürşid insanı, dolambaçlı yollardan aslına, özüne, Can'ına kavuşturan, kendisi de bu yoldan bir başka selâhiyetlinin yönetimi altında geçmiş ve hedefe varmış bir rehberdir.

Bu manada kadim psikoterapi, İslam öncesinde de değişik dinlerin maneviyat geleneklerinde hep varolmuştur. Modern psikolojinin 1850'lerden itibaren bağımsız bir bilim dalı olarak zuhurundan önce değişik dinlerin özel maneviyat müesseseleri bu görevi ifa etmiştir.[1129]

[1127] Maslahat, s-l-h mastarından, "sulh" kökünden gelir ve iş, emir, madde, husus, keyfiyet; barış, dirlik, düzen demektir. S-l-h mastarının bir manası da (üstü noktalı h) hayvanın derisini çekip soymaktır. Yani deriyi zırh gibi görürsek, zırhını çektim aldım demektir. Derisini soyup attığı için yılana da, "esvedü sâlihûn" denir. (Râgıb el-İsfahânî, *Müfredât* c. 1, s. 595) Sonuç olarak ilahî terbiye, "zırhın", "rol"ün, derimize yapışan ikinci "persona"nın derisini soyan bir sistemdir.

[1128] İbn Arabi hazretlerinin (ks) düşüncesinde Rabb, 2 düzeyde incelenmektedir: mutlak Rabb (ki Allah cc'dir) ve izafi Rabb. Rölatif (izafi) düzeydeki Rabb, özel varlığın Rabbi olup, özel bir ismin, kuvveden fiile çıkmış şeklidir. (Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Füsûs'undaki Anahtar Kavramlar*, Kaknüs Yayınları, s. 169).

[1129] Hristiyanlığın her büyük tarikatının kendine göre bir psikoterapi sistemi vardır. Dominikenler, Fransiskenler, Jezüitler vb. manastırlarında hem kendi müntesiplerine hem de dışarıdan gelenlere bir tarz psikoterapi uygularlar. Budizmin değişik kollarında da psikoloji ve psikoterapi önemli bir yer alır ("Abidhamma" öğretisinde felsefe, psikoloji ve ahlak bir kurtuluş programı olarak yer alır; Tibet Budizminin temsilcilerinden Trungpa Rinpoche, 1974'te Naropa Enstitüsü'nü kurmuş ve şöyle bir kehanette bulunmuştur: Budizm Batı dünyasına bir psikolojik öğreti olarak girecektir. D.T. Suzuki ise psikanaliz ve Budizm üzerine yazıları ile C.G. Jung, E. Fromm, A. Watts, M. Heidegger gibi çağımızın büyük bilim adamlarını etkilemiştir).

Letâfet kazanmış (inceltilmiş) İslam olan tasavvuf tarikatları da bu göreve devam etmiş ve değişik adlar altında psikoterapi tatbik edilmiştir. Bu geleneğin bizim medeniyetimizde en göze çarpan örneği, Darüşşifa hastanelerinin psikiyatri bölümleridir. Buralarda musiki, renk, ses, koku, ışık ahengi ile telkin tedavisi veya psikoterapi uygulanırdı. Kayseri'deki Gevher Nesibe Hatun külliyesinin bir özelliği de, yatan hastaların, yatış süresinde kaybettikleri gelirlerinin bir vakıf tarafından karşılanmasıydı (fütüvvet medeniyeti!). Yine 1001 günlük Mevlevi çilesini de bir başka açıdan ele alırsak, "psikolojik rehabilitasyon" olarak nitelendirebiliriz.

Özet olarak sunarsak, modern psikolojinin zuhurundan evvel psikoterapi hep vardı ve sistematik manevi tekâmül ekolleri hem profilaksi (önleyici hekimlik) hem de hastalık zuhurundan sonra tedavi konusunda faaldi.

Peki, "Yüksek İnsani Manevi Tekâmül Akademileri" çerçevesinde seyr-i sülûk hâlen devam ettiğine göre, psikoterapi (bizim anladığımız manada, nefs psikolojisi) ile bu manevi eğitim sisteminin farkı ve benzerlikleri ne olabilir?

Nefs Psikolojisine Göre Psikoterapi ve Manevi Eğitim (Seyr-i Sülûk) Farkı

Önce benzerliklerle başlayalım, hem psikoterapi hem de manevi eğitim insanın kurtuluşunu amaçlar. Temel insani acı, insan olmanın, kim olduğunu, nereden gelip nereye gideceğini, niye var olduğunu bilememenin acısıdır (insan kelimesi "nisyan", unutma ile bağlantılıdır). Psikoterapi daha ziyade spesifik acıları aşmaya (kaygı, keder, yetersizlik, suçluluk, öfke vb.) yönelikken, manevi eğitim bu acıları aşma yerine onları kucaklamayı öğretir (*derdim bana derman imiş...*). Psikoloji düğümleri çözmeye çalışırken (alt bilinçdışının kompleks-gölgeleri, bilinçli çıkmazlar vb.), manevi eğitim, onları sırtına alarak "*Yürü, hiçbir beklentin olmadan sadece yürü*" der.

Önemli olan önde giden rehberin ayak izlerinden ayrılmamaktır... Kısa vadeli nefsani amaçlar yolda yürüme motivasyonuna tesir etmemelidir. Yola ben depresyonumdan kurtulacağım, kaygı düzeyim azalacak diye girilmez. Hiç beklenmedik bir anda, nasıl olduğunu anlamadan, bir kılıç belirir ve o karmakarışık düğümler kesilip atılır. Büyük İskender'in Gordion'da yaptığı gibi... Ne hikmettir bilinmez, binlerce kere "lâ" dersin, hiçbir şey olmaz, ama bir "lâ" ile bütün balonlar patlar ("dil lâ ilâhe illallah derken, kalp Muhammedün Resûlullah" demelidir, buyurur büyüklerimiz).

Maneviyat yolcularının psikolojilerine bir psikiyatr olarak baktığımda, manevi eğitim kurumlarında da duygudurum rahatsızlıklarından psikozlara kadar birçok hastalığın var olduğunu gördüm. İlk izlenimim, diğer hastalarıma göre, hecmelerin sıklığı ve derinliği açısından belirgin bir fark olduğu oldu. Derviş ve dervişelerde patoloji daha hafif seyreder. Bu farkın kanaatime göre birinci nedeni, Mürşid ile yaşanan "aşk"tır.

Bakın sevgi, muhabbet demiyorum, bilerek "aşk" tabirini kullanıyorum. Çünkü aşk olmazsa seyr-i sülûk da atıl kalır, tekâmül yavaşlar veya durur. Birçok psikolojik rahatsızlığın sevgi eksikliğinden kaynaklandığını düşünürsek, bu aşkın gücünü bir tahmin edin. Boğazınızdan hiçbir lezzetli lokma geçmez ki, O'nu da düşünmeyesiniz; aldığınız her hazda O'nu da kalbinizde hissedersiniz. Arada gece gündüz devam eden anlatılmaz bir rabıta vardır. En güzel benzetme yine gençliğimizde hissettiğimiz, karşı cinsten birine yaşanan aşktır. Çoğu insan bu hâli kalbi tatlı tatlı sızlayarak hatırlar. Fakat mürid-Mürşid arasındaki aşk bunun çok fevkinde bir duygudur, nedeni ise zahire (dış görünüşe) değil de asla, öze yönelik olmasıdır. "Ten"lerin aşkı, "Can"ların aşkının gölgesi mesabesindedir. Tenlerin aşkı bizi böyle eritmişse, gerisini siz düşünün. Ama bu aşk, bağımlı yapmaz; yapmaz çünkü ayrılık kaygısı yoktur, seven "Sevilen"de yok olunca, ebedî bir beraberlik başlar, ölüm de ayıramaz. İşte böyle bir duygu ve hâl yaşandığında "patoloji" de arada kaynayıp gidebilir.

Manevi yolcuda patolojinin daha hafif seyretmesinin bir diğer nedeni ise, tatbik edilen psikohijyen kurallarıdır. İnsana zarar veren alkol, uyuşturucu, fuhşiyat, kumar, zevkperestlik, israf ve benzeri nefsani zaaflar yaşanmadığı veya daha az yaşandığı için (temel yasakları, sadece alkol değil, tüketim tutkusu, hırs, ucûb/kendini beğenme ve benzerini kastediyorum) temel patoloji daha da kötüleşmez. Tecrübeli psikiyatrların bildiği gibi, ikincil hastalıklar, mesela kronik kaygı yanı sıra alkolizm, birincil hastalığın tedavisini daha da zorlaştırır.

Eğer daha ağır endojen bir hastalık varsa, hasta dirense bile Mürşid hekime başvurmayı teşvik, hatta irade buyurur. Ama hekimin "edepli olması" kaydı şartıyla.[1130] Hekim, hem ilaç hem de psikoterapi uygulamada serbesttir. Yani hekim ile Mürşid arasında tam bir iş birliği vardır.

Demek ki iki sistem de, manevi eğitim ve psikoterapi, acıyı azaltır ama metotları farklıdır.

İkinci benzerlik, nefs psikolojisi ve manevi tekâmül sisteminde insana bakış tarzıdır. Patolojisi, hastalığı, rezilliği ne olursa olsun, her insan, insan olma hasebiyle, mübarek Hz. İnsan'dır. Biz psikolog, psikiyatrlar olarak bu muhteşem hakikati hiç değilse teorik olarak (ilm-el yakîn) bilmeliyiz. Mürşid-i Kâmil ise görerek, yaşayarak bilir (ayn-el yakîn, Hakk'el yakîn).

Burada anlatılan öyle muhteşem bir hakikattir ki, eğer perdeler kalkıp "İnsan" karşımıza çıkacak olsa, düşüp bayılırdık. "İnsan" derken, öyle özel insanları kastetmiyorum,

[1130] Hekimin (hikmet sahibinin) edepsiz olması demek, aklını kullanmadan, bir maymun gibi Batı'nın "ahlaki rölativizm" ahlaksızlığını benimsemesi demektir. "Eşin seni aldatıyorsa, sen de onu aldat; bu beden senin bedenin, başkasına zarar vermediğin müddetçe tepe tepe kullan (insan beygir değildir), varoluş özgürlüğünü doyasıya yaşa, az miktarda alkol ve uyuşturucu seni rahatlatır; eşcinsellik doğuştan gelen bir özelliktir, tedavisi yoktur vb.) Bunun adı "hikmet" değil, "zillet"tir. Bu ahmaklığı sergilemeyen tüm meslektaşlarımı tenzih ederim.

herhangi bir insan, hatta en beğenmediğimiz insan... Öyleyse terapi diyaloğunda insan karşısına, bu muhteşem buluşmaya layık bir hâlde çıkmalıyız. Terapist danışanını sadece aklında değil, gönlünde de taşımalı, terapi seanslarından önce onun için "yaratıcı" dua etmeli, abdest alarak, maddi ve manevi açılardan arınarak bu buluşmaya hazır olmalıdır. Bütün bu anlatılanlar insan-ı kâmilin bu derin diyalogda yaşadıklarının belki de cüzzünün cüzzüdür (parçasının parçası) ama taklidî de olsa, doğru olan budur.

Öte yandan, psikoterapi dinamiği (nefs psikolojisi) ile seyr-i sülûk dinamiği temel bazı farlılıklar gösterir, kısaca arz edeyim. Hem psikoterapi sürecinde (nefs psikolojisi) hem de manevi eğitim esnasında insanlar daha önce tatmadıkları bir dizi yeni hâller yaşayabilirler. Özellikle rüyalar, eğer doğru yorumlanırsa, ibret alınırsa, bu hâlleri bir nakkaş gibi insanın gönlüne nakşeder ve duyguların aksine bu hâl veya hâller günler, haftalar boyunca, dalga dalga üzerimizde rahmani tesirlerini gösterir. Mesela, günlük hayatımızda pek yaşamadığımız "huşu" hâli bir rüyada çok belirgin olabilir ve o hâlin tesiri ile dünyaya ve yaşadığımız karmaşalara çok başka bir açıdan bakabiliriz. Sanki rüya bize boyut değiştirtmiş, "kimyamız" farklılaşmıştır. Bu durumda hastalıklı düşünce, duygu ve davranışlar azalır ve patoloji balonları art arda patlar. Tabii ki kişi "Bana ne oluyor?" sorusunu sorduğunda ona terapist olarak yine de, aklımız erdiğince, bazı izahatlar vermemiz gerekir. Patoloji/hastalık ötesi bir âlemin, yani üst bilinçdışı veya âlem-i misalin varlığına yaşayarak inanmak; temel varoluş kaygısı durumunu, temel varoluş ümidine çevirir. Karanlıklar içinde, neredeyse parçalanan, boğulan insana, "Bak hem bu âlemin yanı başında hem de senin derûnunda böyle bir paralel boyut var, rüyaların bunun kanıtı" müjdesini verirsek, patoloji gerçekliği rölatif hâle gelir. Nefs psikolojisinin diğer psikoloji ekollerinden farkı, insanı bu iç hakikatle de tanıştırmasıdır. "Hayır efendim, biz sadece o karanlık bodrum katların sakini değiliz, bizim bunun ötesinde bir gerçekliğimiz var" dediğimizde, kapının varlığı fark edilmiş ve "hücre"den kurtulma ümidi uyanmıştır. Rüyalar ilk tadı verir, terapist açıklar, doğru kaynaklar (okumalar) teyit eder.

Fakat ne kadar tesirli olursa olsun, psikoterapi sürecinde tadımlanan bu hâl yaşantıları, insanı makam sahibi yapmaz. Makam sahibi olmak, o yeni "boyut"ta sürekli kalabilmek manasına gelir. Yani kişi hücrenin kapısından çıkar ve "gül bahçelerinin" sakini hâline gelir. Fakat ne yazık ki psikoterapide, hastalık azalsa da, kişi kendini daha iyi hissetse de, gül bahçesinin o nadide gülleri (rahmani hâller) zamanla solar.

Buna karşılık sistematik bir manevi eğitim paralelinde bazı mertebelere erişip orada mukim olmak çok farklı bir durumdur ve o bahçelerin gülleri, artık solmak bilmez. Bırakın solmayı, gittikçe daha da güzelleşir, letâfet kazanır ve insanı ağlatır... Bu "eğitim" ise Mürşid-i Kâmil'in ihtisası ve inhisarı altındadır, hiçbir psikoterapi metodu yerini alamaz.

Özet olarak, terapisti bahçedeki ayrık otlarının toplanmasında yardımcı olan bir bahçıvana benzetirsek, o bahçede nadide güller yetiştiren "Usta"ya Mürşid denir. Bahçenin temizlenmesi ise eğer kişinin nasibi varsa, bazen gönlü gül bahçesine çevirmeye bir ön hazırlık gibi de olabilir.

Manevi Psikolojinin Tehlikeleri

Maneviyat ve psikoloji, bizim temsil etmeye çalıştığımız ekolde olduğu gibi beraberce yürüyorsa, terapisti bekleyen en büyük tehlike, haddini aşmaktır. Danışanı veya hastası tarafından yüceltilen, idealleştirilen terapist (ki bu yüceltilme, aktarım gereği, olması gereken bir süreçtir) bir süre sonra ego-enflasyonu yaşayabilir ve farkına varmadan "mürşid" persona'sı taşımaya başlar. Yaldızlandıkça parlar, parladıkça talipleri artar... Bu çok ağır bir hastalıktır ve en büyük hasarı yine hasta alır. Bu hastalığın tezahürünü önleyecek tedbir, özellikle genç terapistlerin, daha tecrübeli, bu yollardan geçmiş, feleğin sillesini defalarca yemiş bir süpervizörün denetimi altında terapi uygulamalarıdır. Süpervizör gerektiğinde "havayı" alır ve felaketi önler. Ayrıca terapistler arası danışma grupları (Balint grupları) da faydalı olabilir. Tabii ki doğru "yaşanan" İslam ve kulluk şuuru, her türlü enaniyetin bir numaralı panzehiridir. Baş secdeyi görmüyorsa, nefs psikolojisi yapılamaz, delik kovayla su taşınır. Ama en efdal olan nedir diye sorarsanız, sizlere âcizane tavsiyem, "Sizler de bir 'Yüksek İnsani Tekâmül Akademisi'ne girin ve sistematik bir tasavvuf eğitimi alın" olur. Enaniyet ve ucûb felaketine karşı satın alınabilinecek en mükemmel "hayat sigortası" bir Mürşid-i Kâmil'e bende olmaktır.

> Padişah-ı âlem olmak bir kuru kavga imiş,
> Bir Mürşid'e bende olmak, cümleden a'lâ imiş...
>
> Yavuz Sultan Selim (ks)

Buraya kadar anlattıklarımızdan çıkan netice, psikoterapi icraatının, kişide zaten var olan asli kuvvelerle senkronizasyon hâlinde gerçekleşmesi zaruriyetidir. Yani kişinin "Can"ı ile tevfik hâlinde olmadan eda edilen psikoterapi, dışarıdan empoze edildiği için, kişiye yabancıdır ve uzun vadeli neticeler vermez. Psikoterapiyi "Can" vasıtasıyla Rabbimiz yapar, biz de refakat ederiz. Nasıl kırılan bir kemik, şartlar uygun olduğunda kendiliğinden kaynıyor, yara kapanıyorsa, insanın nefsani acıları ve yaraları da fıtri yapısı gereği kendiliğinden kapanır. Bozuk sesler çıkararak terapiye gelen müzisyen, gittikçe akordunu düzeltir ve daha lâtif bir melodi olarak terapiden ayrılır.

Psikoterapi Türleri ve Terapist Eğitimi

Hastanın veya danışanın durumuna göre, aşağıda örnekleri verilen değişik psikoterapi metotları uygulanır.

Destekleyici, Refakat Edici Psikoterapi

Derinliğine araştıran, "analiz" eden psikoterapi her zaman, her hastada, çok değişik sebeplerle endike olmayabilir. Ama mesela ilaç tedavisi uyguluyorsak, doğru olan, her hastayla, iyileşme süreci esnasında, bir çeşit terapi diyaloğu kurmaktır. En basit gibi gelen ama çok tesirli bir metot, susmak ve acı çeken kişiyi, kalbî olarak dinlemektir. Batı psikoterapi ekolleri arasında bu metodu başarı ile tatbik eden, Carl Rogers'in "yönlendirmeyen terapi" veya diğer adı ile "kişi odaklı yaklaşım" (*person-centered approach*) ekolüdür. Rogers çok basit gibi gelen bazı prensipleri insanlığın müşterek "çeyiz sandığından" çıkarır ve hayret verici neticeler alır. Bunlar öncelikle terapistin kendi kendisiyle "uyumlu" olmasıdır. Rogers bu iç uyuma "*congruence*" adını verir.[1131]

Terapiyi iki insanın senkronizasyon hâlindeki derin beraberliği gibi görürsek, yaşanan bu tevfik hâli, hiç yorum yapılmasa da çok derin bir temas sağlar. Sanki iki müzisyen düet yapmaktadırlar.[1132]

[1131] Kişi Rogers'e göre, bir üçgen gibidir ve bu üçgenin her bir köşesi, ya gerçek benliğini (*real self*), ya gösterdiği benliğini (persona) ya da ideal benliğini temsil eder. Bu 3 yönümüz birbirleriyle uyumlu olduğunda, "uyum/*congruence*" gerçekleşir. Yani olmamız gerektiği gibi olmak yerine olduğumuz gibi oluruz. *Ya olduğun gibi görün ya da göründüğün gibi ol.* -Hz. Mevlânâ (ks)

[1132] Hollywood filmi *Deliverance*'de (*Kurtuluş*), engelli çocukla, maceracılardan birinin *banjo duo*'su (*duelling banjos*) gibi. İnternet üzerinden izleyebilirsiniz.

Terapist bu derûni uyum hâliyle acı çeken insanın karşısına çıktığında, onu da bu hâle davet eder. Rogers'in bu bağlamda ikinci prensibi, empati veya eşduyumdur. Eşduyum duygusal açıdan, derin bir beraberlik hâli, iki gönlün bir olmasıdır. Bu anlatılan suskun beraberlik hâli, çok kolay anlaşılsa da, tatbik edebilmek için "saatler"(!) boyu eğitim gerektirir. Özellikle genç terapistler, dayanamaz ve konuşurlar...

Evet, mesela stres sonrası travma durumlarında veya yas süreci yaşayan birinde, destekleyici terapi, Rojeryen tarzda (Carl Rogers'ın yaklaşımı doğrultusunda) olabilir.

Kognitif Terapi ve Davranış Terapisi

Obsesif kompülsif ya da fobiler gibi rahatsızlıklarda, eğer kişi diğer yaklaşımlara müsait değilse kognitif terapi ve davranış terapisi de çok tesirli olabilir. Bilinçdışı motivasyonları ve karmaşaları araştırmak yerine, davranış modelleri ve bunlara götüren yanlış öğrenme süreçleri meydana çıkarılır. Patolojik durumları tetikleyen tesirlerin kademelendirilmesi yapılır ve ev ödevleri de dâhil bir dizi uygulama ile hasta desansibilize edilir. Ama bu durumda, ileriki bir seçenek olarak, daha köklü, derinliğine bir değişim getiren, uzun vadeli bir yaklaşım hastaya sunulmalıdır. "*Evet, şimdilik yaranıza merhem çaldık ama böyle bir seçeneğiniz de var...*"

Bu anlatılanlardan çıkaracağımız sonuç, nefs psikolojisi ile ilgilenen bir terapistin, başka birkaç terapi ekolü ile de aşina olması gerekliliğidir. Ki bunlar yukarıda saydıklarımızın dışında, psikodrama, sanat terapisi, aile dizilimi, Gestalt terapisi vs. olabilir.

Hipnoz

Psikoterapi metodu olarak hipnoz, tasavvuftan feyzalmaya gayret eden nefs psikolojisi ekolü tarafından doğru bir yaklaşım olarak görülmemektedir. Burada en kritik soru, kişisel iradenin bir başka irade altına alınmasının uygun olup olmadığıdır. Alındığında ve bazı telkinler yapıldığında, bazı patolojilerin düzelmesi mümkün olabilir. Ama biz bu düzelmenin geçici olduğuna kaniyiz. Bilinçdışında birikmiş "cerahat" çıkmadıkça ve nefs tezkiyesi (temizliği) gerçekleşmedikçe, ilk semptomlar düzelse bile, hastalık bir başka yol bulur, yine çıkar. Ayrıca, yine küçümsenmemesi gereken bir başka sakınca ise, hipnozun hasta-terapist ilişkisinde istismarlara da yol açabileceği ihtimalidir.

Terapist Eğitimi

Kendini bilmeden ilim olmaz, "bilgi" de kendini bilmeye yetmez. Eğer insanların kendilerini bilmelerine yardımcı olmak istiyorsak, öncelikle biz terapistlerin, bu uzun ve meşakkatli yola girmemiz gerekir. Alt bilinçdışının o karanlık, ürkütücü sularına dalmadan, kendi gerçekliğimiz (hakikatimiz demiyorum) ile yüzleşmeden, başkasının bize hayatını ifşa etmesini bekleyemeyiz. Eğer bu yolculuğu yapmadan insanların karşısına çıkıyorsak, samimiyet sorgulanır. Öyleyse, cesaret devreye girmeli ve kişisel cehenneme girmeye hazır olunmalıdır. Fakat bu yolculukta "rehber" fevkalade önemlidir. Hepimizin

alt bilinçdışında fazlasıyla mevcut olan rezilliklere ibret gözüyle bakamazsak, ders alamazsak, oralara inmek, bizi oraların sakini hâline getirebilir. Etik temelleri sallanan Batı psikolojisinin dramı da zaten budur. Kitabın önceki bölümlerinde temas ettiğimiz "ahlaki rölativizm" diye adlandırılan tutum, aslında ahlaksızlıktır. Ve "mübareklerin" paradigma baskısı altında olan modern psikoloji, neredeyse tek bir ağızdan meta etik prensipleri, hatta normatif ahlaki rölativizmi savunur. Yani biz bu mevzuda tarafsız kalamayız. Bizim ölçülerimize uymayan davranışlara hoşgörü ile bakmaya zorunluyuz (*we ought to tolerate*). Fakat eğer değiştirilmek istenen evrensel ahlaki prensipler, insan toplumlarını ayakta ve birlikte tutan içsel kanunlarsa (*intrinsic universal laws*), modern psikoloji bu tutumuyla faydadan çok zarar veriyor demektir. Ve maalesef 1960 sonrası Batı toplumlarının gidişatına baktığımızda yoğun bir ahlaki çöküş izlerken, bir de bunun yanı sıra psikolojik rahatsızlıklarda devasa bir artış görürüz. Yani demek ki kökü nereden gelirse gelsin ahlaklı olmak insanı koruyormuş. Daha da açıkça ifade edersek, toplumlarda izlediğimiz ahlaki çöküşün müşterek mimarlarından biri de bu şaşkın psikolojidir. Tüm dünyada, binlerce kitap, televizyon programları ve internet siteleri vasıtasıyla psikoloji bir Truva atı gibi kullanılıp, Abraxas efendinin "abra-ahlakı" toplumlara "bilim" diye yutturulmaya çalışılmaktadır. Bu nedenle kendini tanımak isteyen meslektaşlarımız çok dikkatli olmalıdır. Hiç farkına varılmadan, tatlı tatlı, usulca, incitmeden, tolerans falan filan derken, bizim mübarek Abraxas efendi gönül tahtına kuruluverir. "Furkan" şuuru olmadan uygulanan psikoterapi zehir içmek veya içirmekle eş anlamlıdır.[1133]

Bu sebeplerle "öğrenim analizi", derinliğine araştıran bir psikoterapi yapan terapist için olmazsa olmaz bir şarttır.[1134]

[1133] Furkan Sûresi: 1.

[1134] Terapist eğitim sisteminin etkin olması için, kendi de bu yoldan geçmiş terapistlerin, genç psikolog ve psikiyatrları eğitmeleri gerekir. Bir öğrenim analizi ortalama 4 yıl sürer, bu sürede takriben 100 ila 150 saat bireysel terapi uygulanır. İlk 6 ayın sonunda terapist adayının grup terapisine de alınması uygundur. Bu 4 senelik süre boyunca, hazırlanmış bir müfredat çerçevesinde hem Batı psikolojisi hem de nefs psikolojisi üzerine teorik dersler sunulur. 4 yılın sonunda katılım sertifikası verilir.

Psikoterapi Uygulamanın Başlangıç Değişkenleri

Danışan/Hasta Farklılıkları

Derinliğine araştıran nefs psikolojisine göre psikoterapi, akut ve kronik psikozlar haricinde şu durumlarda endike olabilir:

- Uzun vadeli bir terapiyi göze alabilecek yeterli ego bütünlüğü ve istikrarı (*ego strength*) gösteren depresyon, nöroz, bağımlılık, kişilik rahatsızlığı ve benzeri patolojik durumlar.[1135]
- Remisyon hâlindeki psikotik, tek veya çift kutuplu duygudurum rahatsızlıkları (ilaç tedavisine paralel olarak).
- Psikospiritüel krizler.

İlk Görüşme

Terapiye gitme kararını alma, çok yoğun içsel dirençler aşıldıktan sonra gerçekleşir. İnsanlar genelde "dışa yönelik" yaşarlar, terapi kararı ise 180 derece bir dönüş ve kendinle yüzleşme demektir, dolayısıyla insanı, yapısına bağlı olarak çok ürkütebilir. Bir de çoğu insan terapiye, artık "bardak dolup taştığında" geldiği için ilk seans bir "boşalma" seansı olabilir. Bu ve benzer bir hâlet-i nefsaniye ile karşımıza çıkan insanı daha ilk temasta

[1135] Yeterince güçlü bir ego/ben/ene yapısına sahip kişilik, çevreden gelen eleştiriler karşısında dayanıklıdır, ödüllenmeyi erteleyebilir, güdü ve dürtülerine hemen teslim olmaz; uzun vadeli istikrarlı, ikili ilişkiler kurabilir, aşırı kin tutmaz, affetmeyi de bilir; öğrenme, adaptasyon kabiliyeti vardır ve kendi iç âlemi ile yüzleşecek cesarete sahiptir.

değerlendirip, duruma göre bir tavır almak doğru olur. Baktık ki boşalma ihtiyacı var, çok pasif kalırız ve boşalmasına izin veririz. Fakat yine de terapist bu seans boyunca kişinin aciliyet durumunu takdir etmelidir. Öncelikle zaman/mekân ve kişisel oryantasyonu, düşünce akışı, duyguları ifade tarzı, kullandığı dil, beden dili, giyim kuşamı, hijyen durumu izlenmelidir. Psikotik veya manik-depresif belirtiler; acil müdahale gerektiren, intihar riski getiren depresif durumlar, kendine veya çevreye zarar verebilecek paranoit süreçler hızlı bir teşhis gerektirir. Ayrıca psiko-organik hastalıklar, temporal lob epilepsisi, merkezî sinir sistemi tümörleri, metabolik sendromlar vb. mümkün olduğunca tanımlanmalı ve gerektiğinde vakit kaybetmeden bir uzman devreye sokulmalıdır. Bu ilk görüşmenin sistematik bir tarzda araştırılması için benim sizlere tavsiyem, AMDP tarzı bir soru cetvelini[1136] öğrenip bellekte tutmaktır.

İlk görüşmede aile anamnezi (hikâyesi) almak da gerekir, çekirdek aile ve daha geriye giden atalarda psikolojik hastalık belirtileri aranır. Çekirdek aile, anne/baba ve kardeşler üzerine bilgi alırken, hastanın da görebileceği bir tahtaya, isimleri ile birlikte aile fertlerini kaydetmekte fayda vardır. En çarpıcı özellikleri, isimlerin altına yazılabilir ve ilişki tarzları, mesela oklarla belirtilir. Baba veya anne en fazla hangi kardeşe düşkündü, anne baba ilişkileri hangi tarzdaydı, kardeşler arası ilişkiler nasıldı vb.

Terapi Anlaşması/Akdi

İlk görüşmede yeterli bir izlenim uyandıysa, hasta/danışan ile bir terapi anlaşması yapılır ve kişi kendini bekleyen süreç üzerine bilgilendirilir. Zaman burada önemli bir husustur. Derinliğine araştıran bir yaklaşım yıllar sürer, ortalama iki yıl göze alınmalıdır. Haftada bir görüşme ideal sıklıktır ama bazı istisnai durumlarda bu sayı haftada ikiye çıkarılabilir.

Bir başka mevzu ise maddi mükellefiyettir. Terapi bir emek sarfı olduğu için bedeli alınmalıdır, miktar bu ilk akitte belirlenir. Fakat bizim terapistlere tavsiyemiz, belirli bir oranda hastalarına, mesela %10 olabilir, çok düşük bir bedel karşılığında, hatta hiç bedel almadan da terapi yapılması istikametindedir. Ülkemizde psikoterapi sigortalar tarafından karşılanmadığı için, sadece bir azınlığın istifade etmesi haksızlık olur.

Kişi ayrıca, terapi saatlerine dakik bir şekilde riayet etmesi için de uyarılır. Bir başka önemli bilgilendirme, terapistin uyguladığı psikoterapi türü ve kendi dünya görüşü ve inancı üzerine olmalıdır. Biz kısaca, nefs psikolojisi üzerine bilgiler veriyoruz ve bizi diğer ekollerden ayıran farklılıkları açıklıyoruz. Tasavvuftan ilham almaya çalışarak insanı anlama gayretinde olduğumuzu ve terapi esnasında gerek kullandığımız terminoloji, gerekse insan, evren ve aşkınlığı idrak etme açılarından maneviyat ile iç

[1136] AMDP: *Manual for the Assessment and Documentation of Psychopathology*, Springer Verlag, 1982.

içe olduğumuzu belirtiyoruz. Bu, bir ateist, agnostik veya başka bir dine mensup bir kişiyi terapiye almadığımız anlamına gelmez ama tatbik ettiğimiz metot bu prensipler üstüne oturur. Nasıl Batı psikolojisinin birçok büyük ekolünde Budizmden esinlenme varsa, bizim feyz kaynağımız da tasavvuftur. Terapi esnasında "ucuz" bir din tebliğinin yapılmasını doğru bulmuyoruz. Kişi nefsini bilsin, temizliğini gerçekleştirsin, Rabbini hissetsin, ama bundan sonrası kişinin kendine kalmış bir istikamet tercihidir. Fakat danışan zaten inançlıysa, tabii ki İslami açıdan tekâmül edebilmesi için ona, umre ziyareti, nafile ibadetler, infâk ve îsâr şuuru, fütüvvet ahlakı, tasavvuf okumaları gibi önerilerde bulunabiliriz.

Terapi Motivasyonu ve Niyet

Genelde insanlar artık yalnız başına taşıyamadıkları bir acıları veya karmaşaları sebebiyle psikolojik yardım talebinde bulunurlar. Terapiye ilk geliş nedeni kaygı, depresyon, nöroz, bağımlılık, sosyal izolasyon olabilir ve terapinin ilk hedefi bu geliş acısını ortadan kaldırmaktır. Bu ısınma ve karşılıklı tanışma döneminin sonunda, eğer işler iyi gitmişse ilk şikâyetler belirli oranlarda düzelir ve danışan ile birlikte durum değerlendirmesi yapılır. Mesela, hedef semptom depresyon ise ilaç ve refakat edici bir psikoterapi ile depresyon %60-70 oranlarında azalmış, kişi belirgin bir şekilde rahatlamıştır. Eğer depresyonu tetikleyen nedenler anlaşılıp, psiko-sosyal girişimlerle hayat şartları değişmişse ilaç ve psikoterapi sona erdikten sonra da depresyon geri gelmeyebilir. Aşırı işkolik ve taşıdığı yükler altında ezilen bir iş adamının depresyonu, eğer ailesi ve kendisi için daha fazla zaman ayırabiliyorsa, hayat sahnesinde anlamlı değişikler yapabilmişse, tamamen düzelebilir ve terapi biter. Ama hedef semptomlar düzeldikten sonra da, terapi diyaloğunda şu soruyu sormak faydalıdır; "Eğer bugün, bu hâlinizle ilk defa bana geliyor olsaydınız, şikâyetiniz ne olurdu?" Burada alacağımız cevap çok önemlidir, eğer kişi bu kendinle ilk yüzleşme sürecinde, başka bir şeylerin de "kokusunu" almışsa, daha derinlerdeki acılarını da ifade edebiliyor, etmek istiyor demektir. Bu durumda, daha uzun ve daha derinliğine bir kendini tanıma yolculuğu önerilebilir. Bazen de insanlar ağır semptomlar olmadan da terapiye gelebilirler, mesela genel manada varoluş sorgulanıyor olabilir. Ölüm, anlam, bağımlılık, yalnızlık gibi son sorular, özellikle çok hassas yapıdaki insanların zihnini kurcalayabilir. Sıklıkla gördüğümüz bir durum, hem alt bilinçdışının çekimini hem de üst bilinçdışının cazibesini yaşayan insandır. Sanki Orta Çağ'da eziyet olsun diye ayaklarından ve kollarından aksi istikametlere çekilen bir insan gibi, bir ikiye bölünmüşlük, parçalanmışlık yaşarlar. İşte bu daha derinliklerine doğru yolculuk yapmak isteyene nefs psikolojisi önemli bir soru yöneltir: Neden? Sırlarını, gizemlerini, rezaletini, letâfetini yaşamak, kendini her yönünle görmek istiyorsun, peki neden? Hem alt bilinçdışının kasvetli, bulanık, sisli, karanlık, pis kokulu bataklıklarında kendini arayacaksın hem de üst bilinçdışının gül bahçelerinde mehtabı yaşa-

yacaksın, amacın ne? Seni Rabbinin karşısına çıkarsalar ve O'na, "Ben kendimi bilmek istiyorum" dileğini yöneltsen, şu soruya nasıl cevap verirdin: "Peki, benim güzel kızım, güzel oğlum, bilince ne olacak?"

Sizi bilmem ama sabaha karşı 04.00 sularında şu satırları yazarken, içim bir garip oldu, tüylerim ürperdi. Kıyıya vuran rahvan dalgaların sesi kulağıma geliyor, köpekler havlıyor ve evet, bu durumda ne derdik diye tefekkür ederken aklıma şu âyet-i kerime geldi: "***...festekim kema umirte*/emrolunduğun gibi dosdoğru ol...**"[1137]

Resûl-i Ekrem Aleyhissalâtü Vesselâm ferman buyurmuş ki:

> **Sûre-i Hûd'daki âyet beni ihtiyarlattırdı. Çünkü ehemmiyeti azîmdir** (çok büyüktür). **İstikamet-i tâmmeyi** (tam dosdoğru olmayı) **emrediyor.** [1138]

Elmalılı Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili* tefsirinde bu âyet-i kerimeyi şöyle izah etmiştir:

> Demek ki, Hakk'a vasıl olmak için istikametten başka yol olmadığı gibi, her hususta istikamet kadar yüksek bir makam ve onun kadar zor hiçbir emir yoktur. Hangi iş olursa olsun, hangi hedef olursa olsun ona ulaşmanın en kısa yolu doğruluktur. Böyle olmakla beraber her şeyden önce, bir işte doğrunun hangi çizgide olduğunu tayin ve tespit etmek çok zordur; ayrıca onunla ilgili çeşitli noktalardan ilişkisini kesip, sarsılmadan dosdoğru olan o çizgi üzerinde yürüyebilmek daha zordur. Ve yine istenilen hedefe ulaştıktan sonra aynı şekilde o doğruluk üzere, hiç eğilmeden devam ve sebat edebilmek büsbütün zordur.

En süflî katlarından, en ulvi saraylarına kadar insanlık sarayında gezmenin, bu şerefe nâil olmanın bedeli ne olabilir? Sırra vâkıf olmak istiyorsak karşılığında ne veririz? İşte bütün bu muhasebelerin bizim kültürümüzde adı "niyet"tir.[1139]

Ve bu muhteşem yolculuktan evvel niyetin olabildiğince enaniyetten temizlenmesi gerekir. Nefsimizi bilmek, bizi Rabbimizi bilmeye götürür, bilenle bilmeyenin sorumlulukları aynı değildir. Bilmek ise yakîn demektir ve huzura eli boş ve edepsizce girilmez. Eğer varoluş ekolojisi kirletilirse, bodrum katlarda dolaşır dururuz, bizi saray bahçelerine almazlar. Üst bilinçdışı/âlem-i misal bahçelerinde gezinmek, o nadide hâl çiçeklerinin rayihasını hissetmek istiyorsak, nefs tezkiyesi şarttır ve temizlik niyet ile başlar.

> Sen ey (yalnızlığa) bürünmüş olan! Kalk ve uyar! Rabbinin büyüklüğünü ve yüceliğini an! Öz benliğini[1140] temiz tut! Ve bütün pisliklerden kaçın! İyilik yapmayı kendine kazanç aracı kılma, ama sabırla Rabbine yönel.[1141]

[1137] **"O hâlde, emrolunduğun gibi dosdoğru ol!..."** (Hûd Suresi: 112)

[1138] *bkz.* Sikke-i Tasdîk-ı Gaybî.

[1139] Niyet, Arapçada "intea" mastarından gelir, manası kalbin yapılacak işe yönelmesidir, *bkz.* Râgıb el-İsfahânî, *a.g.e.*, cilt 2, s. 766.

[1140] Sevb veya çoğul hâliyle siyâb, elbise; ***"ve siyâbeke fe tahhir*/elbiselerini temizle"** manasına gelirken, hemen hemen tüm klasik müfessirler, "sevb" kelimesini elbisenin örttüğü şey, yani kişinin bedeni, kişiliği veya kalbi diye yorumlarlar, *bkz.* M. Esed, *Kur'an Mesajı*, s. 1204.

[1141] M. Esed, *a.g.e.*, Müddesir Sûresi: 1-7.

Rüyalar hem ibret alalım diye bizi her türlü rezilliğimizle yüzleştirirken hem de bazen alır bizi o anlatılmaz güzellikte olan bahçelere götürürler. Karşımıza bu dünyada mümkün olmayan lâtif güzellikler çıkar, muhteşem insanlarla görüşürüz, hikmet dolu mesajlar alırız. Bu kitabı her okuyan ne demek istediğimi gayet iyi bilir, hepimiz benzer rüyalar görmüş, lâtif yaşantıları tecrübe etmişizdir. Bu sebeple "mübareklerin" ahlaksız psikoterapisi çıkmaz sokaktır, alt bilinçdışı zindanlarında dolaşır durur ve gerçek aşk yerine "aşk" yaşarız.

Terapi Dinamikleri

Temel Kişilik Yapısının Tanımlanması

Terapi başladığında ilk soru, karşımızda kim duruyor sorusudur. Yardımcı metot olarak Enneagram bize faydalı ön bilgiler sunabilir, asli zaaflar ve faziletler üzerine bir fikir verebilir. İnsanı şemalara indirgemek pek doğru olmasa da yine de geçici olarak bu metottan istifade edebiliriz.[1142] Enneagram dışında değişik kişilik testleri, mesela Rohrschach, TAT, ağaç çizdirme vb. faydalı olabilir.

Bir diğer mülahaza, kişi hangi persona'ları, maskeleri taşıyor üzerine yapılır. Bazen mesleki deformasyon o kadar baskın olabilir ki kişiyi erkenden uyarmak lüzumu hâsıl olur. Mesela, bir iş adamı ile terapi yaptığımızı düşünürsek, "Burada şu anda siz mi varsınız yoksa kurumunuz mu?" sorusu kişiyi kurum-kimlik "rüyasından" uyandırabilir. Rol ne kadar "önemliyse", o kadar ikinci bir ten gibi deriye yapışmış demektir. Bu sebeple ünlüler, yüksek bürokratlar, politikacılar, holding patronları, rütbeli askerler veya psödo-maneviyat maskesi taşıyanların terapileri çok zordur. Eğer "oyun" uyarılara rağmen devam ederse, zaman kaybetmeden, "Ben size yardımcı olamayacağım" demek de elzem olabilir. Persona'ları söküp atan en tesirli yöntem ise grup terapisidir. Bazen, bir insan terapide can çekişe çekişe kılıfından çıkabilir ve bütün grup onunla beraber yeniden doğar. Persona'yı terk etmek, o deriyi atmak insanlara çok zor gelir, çünkü onun altında yatan potansiyellerini bilmezler, çırılçıplak kalacağız sanırlar. Fakat çok geçmeden hemen

[1142] İnternet üzerinden Enneagram testi yapıp, kişiliği kısmen belirlemek mümkündür. Faydalı testlerden biri, Don Riso'nun web sayfasındadır.

rüyalarda bir çocuk doğar ve hızla büyür, yeni varoluş potansiyellerinin yaşanmasına imkân verir. Aslında her insanın hâkim menfi yönü, aslında onun erdemlerinin gölgesi gibidir. "Gölge" giderse, asıl zuhur eder ve asıl güzeldir, lâtiftir, edeplidir.

Alt bilinçdışı ile Temas

Bir rehber refakatinde böyle bir iç yolculuğa başlamak ve derûnunda olup bitenleri görmek, dış dünyaya yöneltilmiş dikkatin ve himmetin, 180 derece yön değiştirip, kendi kendisine dönmesidir. Bu karar büyük cesaret gerektirir ve yoğun iç muhasebeler sonunda alınır. En önemli motivasyon nedeni ise acıdır; kişi artık içindeki kaosa, çelişkilere, kavgalara dayanamaz, yeter artık deyip o "ırmağı" geçmeye karar verir.[1143]

Bilinçli dünya ile alt bilinçdışı arasında sembolik bir sınır hayal edersek, bu sınır artık geçilmez bir engel değildir. Böyle önemli bir kararı almış kişi, terapi için aday olur, kararı almış olmak bile terapinin başladığına delalet eder. Terapistle yaşanan, kişiden kişiye değişen bir ısınma döneminden sonra, rüyalar belirginleşmeye başlar. İlginçtir, "Ben hiç rüya görmem" diyenler bile rüya görmeye başlar ve terapiye getirirler. Fakat bu rüyalar, uyanık yaşanan çağrışımlar ve anlamlı rastlantılar (tevafuk) tesadüfi değildir. Kişiye has bir "terbiye" metodu devreye girmiş ve bize rağmen adım adım bir yeniden yapılanma başlamıştır.

Savunma ve Direnç Durumları

Nazarını ve himmetini 180 derece çevirip kendine yöneltmek insan için bir devrim mahiyeti taşıyabilir. Unutmayalım ki alt bilinçdışı ömür boyu kabul edemediğimiz duygu ve düşünceleri attığımız devasa yeraltı mağaraları gibidir. Eğer Rabbimiz bizlere böyle bir yapılanma imkânı sunmasaydı, çoğumuz çıldırırdık. Kaldıramadığımız acılar biz farkına varmadan ana kayıttan silinir ve paralel bir kayda geçer. Ama o paralel dünyanın da kendine göre bir dinamiği, zamanı, mekânı ve "mantığı" vardır. Duruma göre orada "basınç" arttığında tesir bilince kadar yükselir ve biz mantığını anlayamadığımız davranışlar sergiler, duygular yaşarız. İşte bilinçdışı ile temas etme iştiyakı böyle bir ortamda tahakkuk eder, karar böyle radikal bir karardır. Ve tüm cesaret toplanıp bu üst dünyayı alt dünyadan ayıran "ırmak" geçilerek usulca labirent gibi bir mağaraya girilir. Meçhullerin en ürkütücüsü insanın kendi meçhulüdür. Bazı insanlar bir daha çıkamayacağım kaygısıyla oraya

[1143] Yunan mitolojisindeki alt âlem, yani "hades" mefhumu bu sembolü çok anlamlı bir şekilde tanımlar. Okeanos (büyük deniz, ırmakların babası) yeryüzünü çepeçevre sarar ve insan dünyanın hangi ucuna giderse gitsin bu denize batar ama ertesi sabah yine "okeanos"tan doğup yükselir. "Oeanos"tan kaynaklanan 5 yeraltı ırmağı vardır, ırmaklar uyku tanrısı "Hipnos"un mağarasından (Ovid) akar. Bunlar, "lete" (unutma), "stix" (nefret), "akeron" (hüzün), "kokitos" (ağlama dövünme), "flegeton" (ateş) ırmaklarıdır. Alt âlem yolcusu, "lete"nin kenarına gelip, bu ırmağın suyundan içtikten sonra önceki hayatını unutur. Ve ancak bu hatıralar silindikten sonra, tekrar canlanabilir (*bkz.* Virjil'in *Aeneis Destanı*). "Stix" ise ölüler dünyası ile canlılar dünyasını ayırır ve hades'in etrafında 9 defa döner. Salcı Karon, ölülerin ruhlarını bir bedel karşılığında karşı tarafa geçirir.

adım atmak istemezler. Ayrıca mağarada bizi bekleyen bir sürü tehlike de abartılmış bir şekilde algılanır. Yılanlar, çıyanlar, canavarlar, her türlü olduk olmadık varlık sanki orada gizlenmiş, çıkmak için fırsat aramaktadır. Ama ehil bir rehberin eşliğinde hem oraya girilir hem oradaki her tehlike ile baş edilir hem de tekrardan o labirentten çıkılır.

> Girit Kralı Minos savaştan savaşa koşarken eşi Pasife, Poseidon'un gönderdiği muhteşem bir beyaz boğa tarafından baştan çıkarılır ve bu ilişkiden, insan gövdeli ama boğa başlı Minotor doğar. Bu canavarı halktan gizlemek için Kral Minos, Mimar Dedalus'a devasa bir labirent inşa ettirir, Minotor oraya kapatılır, çıkması mümkün değildir. Bu canavar insan eti yer ve genç esirlerin etiyle beslenir. Fakat Kral Minos'un kızı Ariadne bu genç esirlerden biri olan Tezeus'a âşık olur ve ona labirentten çıkmanın yolunu gösterir; içeri girerken bir yün yumağının ucunu kapıya bağlayacak, daha sonra da onu takip ederek mağaradan çıkacaktır. Bu yardımı alan genç Atinalı esir Tezeus, içeri girer, canavarı öldürür ve labirentten çıkar.

Efsane topluma mal olmuş kişisel bir rüya iken, rüya kişisel bir efsanedir. Yukarıda sizlere sunduğum Minotor efsanesi bir rüya da olabilirdi. Tezeus iç âleminin labirentine girebilecek "kahraman", Ariadne yardımcı "anima", Mimar Dedalus, bilge kişi ve Minotor artık var olmaması gereken iç düşman, mesela ilkel bir animus olarak da yorumlanabilir.

İşte bu iç yolculuğa çıkacak "kahraman"a, yani hasta veya danışana terapinin başında sabırla yaklaşmalı ama bir yandan da bu kişi adım atması için sürekli teşvik edilmelidir. Savunma; yadsıma, akıllaştırma, yer değiştirme, yansıtma gibi vasıtaları kullanarak kişinin iç labirentine girmede tereddüt etmesi manasına gelir. Direnç, daha aktif bir karşı koymadır; mesela terapistin üzerine menfi aktarım yaparak, her söylediğine itiraz etme, terapiye bilerek geç gelme gibi.

Aktarım ve Karşı Aktarım

İnkişaf etmemiş insan ilişkileri umumiyetle bir körler sağırlar diyaloğudur. İç âlemin kompleksleri, gölgeleri, aileleri birbirlerine girerler ve iki insanın iç dünyaları arasında, akıl almaz bir alışveriş başlar. Kâh sempati, kâh antipati, kâh sevgi, kâh öfke, yerli yersiz bir "muhabbet"tir sürer gider. Nedeni ise bizim birbirimizi bir dizi "mercek" arkasından görmemizdir. Mesela, kadın dünyasına bakıyorsak, her kadına anne merceği arkasından da bakarız (yansıtma/*projection*). Ama sadece anne değil, hayatımızda önem taşımış bütün kadınlar araya girer ve biz bunları farkına varmadan, bir bilinçdışı süreci olarak karşıya yansıtırız. Tabii ki bu mercek ne kadar kirliyse, yani olumsuz duygularla yüklenmişse, muhatabım berraklığını o kadar kaybeder; flu, sisli hâle gelir. Terapide danışan da terapistine bu iç âlemini sürekli yansıtır. Diyelim ki babası tarafından sevgi açlığına maruz bırakılmış bir hanım, idealize ettiği terapistini hep düşlediği bir baba gibi görüp onu göklere çıkarır. Bu sürece müspet aktarım denir. Ama bazen de babasının kusurlarına benzer yönler gördüğünde, aynı terapistten nefret de edebilir, yani menfi aktarıma geçer.[1144]

[1144] C.G. Jung, *Praxis der Psychotherapie*, Patmos Verlag, Ostfildern, 2011. s. 142-143.

Öte yandan, terapist de bir insandır, öğrenim analizine ve tüm tekâmül merhalelerine rağmen kendisi de hastası üzerine kendi iç dünyasını, sevgi veya nefretini yansıtabilir, buna da karşı aktarım denir. Ama terapist hep bir adım önde olduğu için, tüm bu yaşananları "yukarıdan" görebilmeli ve analizini yapabilmelidir. Genç ve tecrübesi kıt terapistlere, daha tecrübeli bir meslektaşı tarafından süpervizyon denilen danışmanlık verilir. Bir diğer metot ise birkaç terapistin, Balint grupları denilen, terapistler arası toplantılarda vaka tartışmaları yapmalarıdır. Bu gruplarda sadece vaka tartışılmaz, terapistin kendi duyguları ortaya konur. Psikanaliz, aktarım analizine büyük önem verir ve geçmişte yaşadığı ilişkilerinde yaralar almış insanın, bir başka insanın anlayışı, sabrı ve sevgisi ile bu yaraları kapatabileceğine inanır. Bu manada insan insanın ilacıdır.

Terbiye Tarzının Bazı Özellikleri

- Alt bilinçdışı gölge ve komplekslerine, ehemmiyet derecelerine ve verdikleri acıya göre kademeli bir yaklaşım uygulanır. En ağır acılar değil, daha kabul edilebilir olanlar öncelikle sahneye konur. Bunlar bile tahammül gücünü zorluyorsa, rüyalarda başka kişilerin sorunuymuş gibi gösterilir (kızım sana söylüyorum, gelinim sen anla). Hatalar, kusurlar, yetersizlikler, doğrudan yüze vurulmaz, muhteşem bir sembolizm ile, kâh şaşırtarak, kâh güldürerek, kâh tiksindirerek ders başlar.

- Kendi iç gerçekliğiyle bu yüzleşme, kısa bir zaman sonra terapiye gelen kişide yoğun olumsuz duygular uyandırmaya başlar. Bunlar yaşanan sahnelere göre yetersizlik, suçluluk, acz, utanç, dehşet olabilir. Sanki ömür boyu sımsıkı kapalı tuttuğumuz perde kalkmış ve tüm rezalet meydana çıkmıştır. Kişi terapiye geldiğine pişman olup, terapiste öfke duyup, şüpheler içinde kıvranırken, hiç beklenmedik bir zamanda muhteşem bir sahne belirir. Akıl almaz güzellikte bahçeler; sakin, masmavi, engin denizler, o denizlerin altında balık gibi, nefes almaya ihtiyaç duymadan yapılan gezintiler, sarp kayaların kenarında dururken kuş gibi süzülmeler, daha önce hiç görmediğimiz kadar genç ve güzel, yaşlı ve mübarek, yardımcı insanlar... Dikkatinizi çekerim bu tarz rüyalarda yaşanan rüya gerçekliğinde, duyu ve duygular bu dünyaya ait olamayacak kadar güzeldir. En hafif benzetme, *Avatar* filmindeki orman ve tabiat sahneleri olabilir (*bkz.* Resim 21: *Avatar*). Ne oldu, bu kadar rezaleti yaşarken, o karanlık bataklıkta neredeyse boğulurken, bir "el" geldi ve bizi yücelerin yücesine, âlem-i misale (üst bilinçdışı) götürdü. Sanki boyut değiştirdik ve üstümüzdeki tüm bedbinlik, ümitsizlik, utanç, ne varsa, uçtu gitti... Tasavvuftan ilham almaya gayret eden nefs psikolojisinin Batı psikolojisine kıyasla en çarpıcı özelliği, insanın bu boyutunun da olabilirliğinin, gerçekliğinin fark edilmesi ve küçümsenmeden yorumlanmasıdır. Bilmem anlatabiliyor muyum; depresyonun, kaygının, utancın, öfkenin, ümitsizliğin, hiçliğin yaşandığı o karanlık âlemin hemen yanı başında, tam tersi duyguların yaşandığı bir başka âlem... O kadar güzel ve lâtif ki kelimelere bile sığmıyor! Ve burada, bu yeni boyutta yaşanan duyu ve duyguların oluşturduğu hâller,

hemen solup gitmeyen, üstümüzde dalga dalga tesir bırakan yepyeni bir hayat tecrübesidir. Nitekim aradan kaç gün geçerse geçsin terapiye gelen insanlar, tabiri mazur görün, sarhoş gibi, yaşadıklarını anlatırlar.

- Daha önceleri fark edemediğimiz bu yeni boyutlarımızla temas ettikten sonra, yaşadığımız dünya ve ilişkilerimiz bize sanki bir kılıftan çıkıyormuşuz gibi bir his tattırır. Sanki *Avatar*'ın erkek kahramanı Jake Sully (Sam Worthington), bir yandan makinede uyurken bir yandan da Pandora'nın ormanlarında yeni bedeni ile gezmekte ve o dünyayı keşfetmektedir. Ve mürebbi, ders veren, edep ve usul öğreten Prenses Neytiri hemen yanı başındadır; aklıselimi, vicdanı, feraset ve basireti temsil eder. 4 ilişki kategorisinde küçük değişiklikler başlar. Bu sebeple terapist her seans, danışanına, "Son görüştüğümüzden beri neler yaşadınız, sizi ne heyecanlandırdı, neye hayret ettiniz, neye şaşırdınız? Anlamlı rastlantılar oldu mu, hangi yeni alışkanlıklar belirdi?" gibi sualler sormalıdır. Bu farkındalık artışı, "altı çizilirse" bir önem arz eder, yoksa kişi geçirdiği değişimin farkına varmaz ve şevki kırılır.
- Bu özterbiye sisteminin bir özelliği de, "varoluş ekolojisi" temiz tutuldukça, yukarıda bahsettiğimiz üst boyutlarımıza girme izninin çıkmasıdır. O bahçelerde gezinebilmek için ilahî kuralları çiğnememek gerekir. Nasıl âyet-i kerimede Rabbimiz, Hz. Musa (as)'ya, **"Ayakkabılarını çıkar, mübarek 'Tuva Vadisi'ndesin"** diye buyurduysa, mutahhar ve edepli olursak bizi o üst âleme alırlar.[1145]

  Mürebbi zaten rüyalarda değişik sembollerle bu temizliğe işaret eder ve küçük bir gayret gösterip, bir veya birkaç kusurumuzu tekrarlamazsak, hemen ardından teşvik ediliriz, mükâfat gelir. Bu sebeple terapi esnasında, eğer hasta veya danışan kusurlarını tekrarlıyorsa, tekâmülünün duraklayacağı ona ifade edilmelidir. "Sistem" o kadar mükemmel işler ki, en küçük bir düzeltmede hemen cevap gelir, bazen 1'e karşı 10 alırız.

Alt bilinçdışı Kompleks ve Gölgelerinin Temizliği

Kısmen fıtri yapımızdan kısmen de hayat tecrübelerimizden kaynaklan bir "varoluş kamburu"nu her insan derûnunda taşır. Kabul edemediğimiz ve üstünü örtmek amacıyla bastırdığımız acı ve zaaflarımız zamanla alt bilinçdışı mahzenlerinde birikir ve oradan "buharlaşan" tesirler, 4 ilişki kategorisinde tekâmül etmemizi engeller. İnsanları kırar, incitir, çevremizi kirletir, kendi kendimizle devasa kavgalar yaşar, aşkınlık (tevhid) alanına adım atamaz, dar ve karanlık bir boyutta hapis kalırız. *İlahî Komedya*'da Dante Alighieri bakın ne güzel ifade ediyor:

> Hayat yolumuzun ortasında, karanlık bir ormanda buldum kendimi, çünkü doğru yolu yitirmiştim; ah ne zor içimdeki o vahşi, kaba, kesif ormanı anlatabilmek! Her düşüncesi yine korku veriyor...[1146]

[1145] Kur'an-ı Kerim'de iki yerde Tuva Vadisi bahsi geçer (Taha: 20/12; Naziat: 79/16).

[1146] *Nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai per una selva oscura, ché la diritta via era smarrita.*

İşte mürebbi bizi tekrar o ormana sokar ama bu sefer refakat eşliğinde ve bir amaçla oradayızdır. Gece gelir, elimizden tutar, "Haydi bakalım, gidiyoruz" der. Ormanda saklanmış duygular; cereyan etmiş ve acı, utanç veren hayat sahneleri tekrardan gözümüzün önüne gelir. Ama bu sefer arada çok önemli bir fark vardır, artık yalnız değilizdir ve mürebbinin eli hep sırtımızdadır. Yaşanmış olan veya hâlen yaşanmakta olan neyse, tekrar tekrar, değişik açılardan gösterilir. Amaç ibret alıp, hadiseleri mürebbinin gözüyle de "yukarıdan" görüp, açık kalmış dosyaları, defterleri kapatmaktır. Ormandaki "vahşi çocuklara" anlayışla, hatta sevgiyle, muhabbetle yaklaşıp, "Evet, sizi, dramınızı, trajedinizi anlıyorum; siz benim bazı yönlerim, çocuklarımsınız ama ben sizin ötenizde bir varlığım" dediğimizde, sanki büyü bozulur ve orman sakinleşir. Çocuklar teker teker o çok özlem duydukları rahata kavuşur ve uykuya dalarlar. Mürebbi sevgi dolu gözleri ile bize gülümser ve "Gel artık ormandan çıkalım, hoş geldin yeni hayatına" der. Geri özdeşim (*disidentification*) diye tanımlanan süreç budur.

Ahi quanto a dir qual era è cosa dura esta selva selvaggia e aspra e forte che nel pensier rinova la paura!

Dante Alighieri (1265-1321) İtalyan edebiyatının en ünlü şairi ve ahlak felsefesi temsilcisidir. Dante, başyapıtı *İlahî Komedya*'da cehennem, a'raf ve cennette geçen bir seyahat hayal eder. Fakat dikkat edilirse eser bir eskatoloji (ölüm ve sonrasındaki yargılanma, cennet cehennem mevzuları ilmi) ve bir nefs yolculuğu örneğidir. Tıpkı C.G. Jung'da gördüğümüz gibi, Dante de önce cehenneme (alt bilinçdışı) inerek yolculuğa başlar. Cehennemde asli nefsani zaafları temsil eden 9 daire vardır; bunlar şehvet, oburluk, hırs, öfke, inkâr/*heresy*, şiddet, hilekârlık, hainlik ve cehalet (limbo, Hristiyanlığı inkâr edenler) daireleridir. Denizlerle çevrili bir yarıküre, huni gibi aşağıya doğru derinleşir ve bu cehennemin merkezinde iblis bulunur. Yarıküre, bilinci temsil ederken, topografik olarak baktığımızda, aşağıya doğru inen huni alt bilinçdışını anlatır. Cehennem "huni"sinin karşı kutbunda ise a'raf dağı yükselir. Bu da üst bilinçdışının sembolüdür. Tıpkı Jung'da olduğu gibi bu seferinde Dante'ye bilge adam olarak antik şair Virjil (Filemon) ile ideal kadın Beatris (Salome) refakat eder. Cehennemde mücadelesini verdikten sonra Dante a'raf dağında yükselmeye başlar (nefs mertebeleri). Bu dağ 7 mertebelidir (nefsin 7 mertebesi!) ve yükseldikçe sahte ve yanlış sevgi (mâsivâya, bedene, diğer insanlara şehvani açıdan yönelik psödo-sevgiler), yerini gerçek sevgiye bırakır. Sonunda cennete adım atılır ve burada Beatris'in yardımıyla 9 göksel küreden geçilir. Her küre, bir lâtif hâle tekabül eder (temkin/*prudence*, sebat/*fortitude*, adalet/*justice*, itidal/*temperance* vb.). Buralarda Dante; Aziz Toma, Aziz Petrus, Aziz Yohannus (John) ile görüşür ve sonunda "Triune" (üçlübir) tanrısını müşahede eder (tevhid *à la* Dante). Dante'nin ilham kaynaklarını biraz daha derinliğine araştırırsak, İbn Arabi hazretlerine ulaşabiliriz. 1919'da İspanyol asıllı bir Katolik rahip olan Prof. Miguel Asin Palacios, *La Eschatologia Musulmana en la Divina Comedia* adlı kitabında, *İlahî Komedya*'nın İbn Arabi'nin tasavvuf telakkisine benzerliğine, İsra ve Miraç hadiselerine dikkati çeker (Hâdis-i Şerîfler ve *Miraç* kitabı, *Liber Scalae Machometi* adı altında 1264'te Latinceye çevrilmiştir). Frederick Copleston da 1950'lerde Dante üzerindeki, İbn Rüşd tesirinden söz eder. İbn Rüşd, "Averroes" adı altında Avrupa'da "Averroizm" diye bir hareket başlatmış ve Orta Çağ Hristiyan "tasavvufu" üzerine büyük etki yapmıştır.

Celâl/Cemâl Dinamiği ve Alt bilinçdışı Yapılanması[1147]

Sonsuz birlik, tevhid âleminden Rabbimiz, irade buyurup insanı ve kâinatı yaratma kararını alınca bu tevhid altı âlemin bir yapılanma modelini tasarladı. Bu tasarım âyan-ı sâbite ile akl-ı küll'de "modellendirildikten" sonra, "inşaat" esma-i hüsna vasıtasıyla tecelli etti. Sayıları sonsuz olan isimler, olabilecek her şeyin temel yapı taşlarıydı. Fakat sonlu olması itibarıyla bu alt âlemin dikotomi (ikiye bölünmüşlük) ve düalizm üzerine kurulması gerekiyordu. Bu sebeple isimler zıt eşleriyle beraber yaratıldı; her biri kendi manasını teyit ederken, yanı başındaki bir başka isim bu manayı reddeden yapıda tecelli etti.[1148]

> **"Sizi çiftler hâlinde yarattık; uykunuzu ölüm(ün bir sembolü) kıldık ve geceyi (onun) örtüsü yaptık, gündüzü de hayat(ın sembolü)..."[1149]**

> "Kahırla lütuf birbirine eş oldu, bu ikisinden hayır ve şerr âlemi doğdu..."[1150]

Böylece, aydınlık/karanlık, iyi/kötü, hilm/gazab, sevgi/nefret, kahhar/afuvv gibi sayısız karşıt değerli çift, evreni yapılandırdı. Fakat "Rahmetim gazabımı aşmıştır" buyuran Rabbimiz bu kaotik gibi görünen zıtlar âlemine "Hakikat-i Muhammedî", yani insani mükemmellik ilkesini yerleştirdi. Hatta ilk olarak **"O'nun nuru yaratıldı"[1151]**, **"O'nun uğruna evren yaratıldı."[1152]**

Yani isimleri yine sonsuz sayıda notalar gibi düşünürsek bunlardan bir senfoni icra etmek için bir "Şef " elzemdi, yoksa ahenk olmaz, "sicimler" rastgele titreşir ve kaos doğardı.[1153]

Fakat eğer dikkat Şef'e yönelir, O'na tabi olunursa, her müzisyen kendi enstrümanını en mükemmel bir ahenkle icra eder, karşıtlıklardan tevhid sesi zuhur eder.

Evrenin bir karşıtlıklar toplamı olduğunu gördük, işte bu temel düalizm kaidelerinden biri de celâl/cemâl veya müzekker (eril) ve müennes (dişil) farkıdır. Yorum-

[1147] Toshihiko Izutsu, *İbn Arabî'nin Füsûs'undaki Anahtar Kavramlar*, çev. Prof. Ahmed Yüksel Özemre, Kaknüs Yayınları, s. 120.

[1148] *a.g.e.*, Kâşânî Bahsi, s. 120.

[1149] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, Nebe Sûresi: 8-10.

[1150] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*, MEB Yayınları, cilt 2, beyit 2680.

[1151] Tasavvuf büyüklerince **"Allah Teâlâ'nın ilk olarak yarattığı benim nurum, benim ruhum, benim aklımdır"** hadisi nakledilir. Diğer kaynaklarda yalnızca Resûlullah'ın nurunun ilk yaratılan şey olduğundan söz edilmiş, akıl ve ruhundan söz edilmemiştir (**Aclûni, *Keşfü'l-hafâ*, s. 266**).

[1152] **"Levlake levlak lema halaktul eflak"**, Aclûnî ve Şevkani, Sağani'nin mevzu dediğini naklettikten sonra manasının sahih olduğunu kabul ederler. *bkz.* Aliyu'l Kari, 288; Aclûnî, II/164; Şevkani, *Fevaidu'l- Mecmua*, 326; Deylemi'nin İbn Abbas'tan; İbn Cevzi'nin Selman'dan naklettikleri rivayetlerin her ikisi de mevzu kabul edilir. Suyûtî de mevzu olduğunu tasdik etmiştir. Elbani de yukarıdakileri naklettikten sonra mevzu olduğunu acıklar. Butun bu değerlendirmeler icin bkz., Sağani 52; Aliyu'l Kari, 295, 296; Elbani, *Silsiletü Ahâdis-i Daîfe*, 1/282.

[1153] *bkz.* "Sicim Teorisi", s. 55, 447.

lara göre, 99 güzel isimden, 7 ila 14'ü celâl yönlerini temsil ederken, geriye kalanlar cemâl isimleridir.[1154]

Alegorik olarak ifade edersek Rabbimiz evreni "iki eliyle" yaratır, bu iki el mütekabil isim ve sıfatlara işaret eder, bunlar, daha geniş bir açıdan bakarsak celâl ve cemâl isimleridir.[1155, 1156]

Celâl/cemâl farkı araştırılırken, fail ve münfail, aktif ve pasif mefhumları da dikkat çeker. Müennes (dişil), alıcı prensibe daha fazla uyar; müzekker ise yaratıcı (hâlik), verici, denetleyici, zorlayan (cebbâr) yapıdadır. "Kalem" bu manada aktif, levh (tablet, levh-i mahfûz) pasiftir. "Peki, celâl/cemâl isimleri arasındaki fark nedir?" sorusunu sorarsak, **"Rahmetim gazabımı aşmıştır"** kudsî hadis-i şerîfi ve **"O rahmet etmeyi kendisine ilke veya kendi Zâtına farz kıldı/*ketebe rabbuküm alâ nefsihi rahmete*"** (Enâm: 54) âyetinden ilham alarak, cemâl prensibinin celâle üstün olduğu, olabileceği sonucuna varırız. Evet düalizm sebebiyle "celâl"siz olmaz ama cemâl asıldır, "ana" prensiptir. İbn Arabi hazretleri de, *Fusûsu'l Hikem*'inde bu hakikatin ısrarla altını çizer. Mesela "İlahî irade ile tevfik (senkronizasyon) hâlinde olmak, cemâl sıfatlarının, karşı gelmek ise celâl sıfatlarının mazharıdır" der.[1157]

Kâinatın dinamiğini bir kalp atışı gibi tasavvur edersek (Hakk'ın tesbihi), bu asli melodiye uymak, tevfik hâline geçmek için yine cemâl isimlerini yaşamak gerekir.[1158]

Hatta daha da ötesi, her hareketin sebebi "sevgi"dir ve yaratılış sebebi de sevgi, sevginin de ötesinde aşktır. **(O müminler Rabblerini şiddetle severler/*eşeddu hubben lillah*, Bakara Sûresi: 165)** Aşk cemâl isimlerinin doruk noktasıdır; sözün bittiği, kalemin kırıldığı andır.

Bütün yaratılış sürecinde hep dişilik ilkesi ön plana çıkar. Zât, esma, kudret, nefs, hakikat, ayn (asıl) Arapçada hep müennes (dişil) kelimelerdir. Mesela, **"Sizi tek bir nefsten**

[1154] Celâl isimleri: Celâl, Kahhar, Kâbid, Müzill, Mümit, Mukît, Muntekîm, Muksît, Darr, Cebbâr, Hafid vb. Cemâl isimleri; Hâfız, Vedûd, Rahman, Rahîm, Velî, Halîm, Râuf, Hâdi vb.

[1155] Ebu'l alâ Afifî, *Fusûsu'l Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yayınları, 2000, s. 312.

[1156] **(Cenâb-ı Hakk) Buyurdu ki: "Ey İblis! İki elimle yarattığıma secde etmekten seni hangi şey alıkoydu?" (İblis) Dedi ki: "Ben ondan hayırlıyım, beni ateşten yarattın, onu ise çamurdan."** Kur'an-ı Kerim, Sâd Sûresi: 75-76, Ömer Nasuhi Bilmen Meali.
Mesnevî-i Şerîf'in konuyla ilgili şu beytini, A. Avni Konuk Hazretleri aşağıdaki gibi şerhediyor: "Benim bir damarım onlardan idi ve onu kesti; o kötü damar bana nerede erişecektir?" Şerh: "Bir "damar"dan murâd, "Ben de ancak sizin gibi beşerim!" âyet-i kerîmesinde (Kehf 18/100) beyân buyurulduğu üzere, "insan-ı kâmil"in cihet-i beşeriyyesi (insânî yönü) ve kesâfet-i cismâniyyesidir (maddi yoğunluğu). Diğer damarı dahi, rûhânniyeti ve melekiyyetidir... Binâenaleyh (nitekim) Hak Teâla Hazretleri (Sâd 38/75) "İki elimle halk ettim!" âyet-i kerîmesinde beyân buyurulduğu üzere, Âdem'i mazhar-ı cemâl ve celâl olmak üzere halk etti. Onun rûhaniyyeti ve melekiyyeti mazhar-ı cemâl; ve nefsi ve beşeriyeti (insanlığı) mazhar-ı celâldir, *bkz. Mesnevî-i Şerîf*, A. Avni Konuk şerhi, cilt 4, beyit 2103.

[1157] Ebu'l alâ Afifî, *a.g.e.*, 17. Fasıl, s. 351.

[1158] *a.g.e.*, s. 439.

yaratan ve ondan da zevcesini yaratan/*ellezî halekakum min nefsin vâhidetin*" âyet-i kerimesindeki "nefs", bu gerçeğe işaret eder.[1159]

Tüm bu anlatılanlardan çıkaracağımız netice, Allah'ın (cc) bu dünyada halifesi, temsilcisi olan erkek veya kadın her insanın, tekâmül süreci esnasında, celâlden cemâle doğru urûc etmesi (yükselmesi) zaruriyeti ve mükellefiyetidir.

Kâinatı teşkil eden her nesne belirli sayıda isimden ibaretken, insan tüm isimlerin mazharıdır. Bu sebeple düalizm ve tevhid en anlamlı hâliyle insanda anlaşılır. İnsan akıl almaz bir kuvveler toplamıdır; olabilecek en karanlık, dar, kaotik varoluş alanlarında gezinebilir ama aynı insan, yüzüne bakıldığında nuruna dayanılamayacak kadar lâtif de olabilir.[1160]

Bu manada, insanlık macerası iki kutup arasında bir kurtuluş savaşıdır. Her insan bu anlatılanları, özünde aslında sezgileriyle, aklıselimiyle bilir ve kendine göre bir savaş stratejisi uygular.

Düalizm, dikotomi, karşıtlık nefs binasının bodrum katlarında devasa boyutlara ulaşır ve bizi paramparça eder. İşte bu yeniden yapılanma sürecinde celâl/cemâl yapısından kaynaklanan cinsel kimliklerimizin tekâmülü büyük rol oynar. Bu süreç içimizde, derûnumuzda cereyan eder ve eğer doğal akışı rahatsız etmezsek, usulca önce dişil ve eril prensipler kendi içlerinde tekâmül ederler, sonra birbirleriyle uyumlu hâle gelirler, "tekrardan evlenirler", birleşirler. Ve bu mübarek beraberlikten bir (veya birkaç) çocuk doğar, yeni kimliğimizin temelleri atılır. Her yeni doğan "çocuk", cemâle doğru yükselişin yeni bir temsilcisidir; görevini tamamlayınca, hayat sahnesini bir başkasına bırakır. Muhteşem insanlık macerası böylece devam eder, ölmeden evvel nice ölümler yaşarız, ölür ölür diriliriz, sonra ve farkına varmadan yaşam-ölüm dikotomisini aşarak "Hayy" âlemine kadem basarız. Ve "Yunus" öldü diye salâ verildiğinde, simamızda bir tebessüm belirir ve... O kadar, sadece gülümseriz. İşte, alt bilinçdışının karanlık bataklıklarında verdiğimiz kurtuluş savaşında, psikoterapi refakati anlamlı bir destek verebilir.

> Senin Canın bizden ve benden kurtulmuştur; ey erkekte ve kadında olan lâtife-i ruh!
> Vaktâki erkek ve kadın bir olur, o bir sensin. Vaktâki birler mahv oldu, oncağız sensin.[1161]

[1159] İbn Arabi (ks) ayrıca, "**Sizin dünyanızdan bana 3 şey sevdirildi...**" hadis-i şerîfine (Nesâî, *Sünen*, Uşretu'n-nisâ, 1) de dikkati çeker ve Efendimizin (sav) Arapça gramer kuralını değiştirerek, "*tıyb*/güzel koku"nun müzekker (eril) olmasına rağmen *salâs* değil *salâse* ifadesini kullanmış olmasını örnek verir (bu kurala göre 3 isimden 1'i müzekkerse, *salâs* denmesi gerekirdi).

[1160] Seyyid Ahmed Bedevî hazretleri (1200-1276) hep yüzü örtülü gezerdi. Dervişlerinden bir mübarek, bir gün yanına gelir ve "Aç yüzünü Şeyhim, cemâline hasretim" der. Hazret, "Aman oğlum, dayanamazsın" der. Fakat derviş ısrar edince yüzünü açar, genç derviş bir çığlık atar ve son nefesini verir. Bu menkıbeyi bizlere sohbetinde sunan Ö. Tuğrul İnançer hazretleri, şöyle bir yorumda bulundu; "Ne güzel, ahiret gününe kadar Şeyhi'yle koyun koyuna yatacak."

[1161] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*, A. Avni Konuk şerhi, cilt I, beyit: 1812-1813.

Bakın tasavvuf insan psikolojisine ne kadar vâkıf, C.G. Jung'dan 800 sene evvel Hz. Mevlânâmız derûnumuzdaki celâl/cemâl dengesinden söz ediyor, iç tevhidimizi açıklıyor.

Nefsani Tekâmül Süreci Boyunca "Cemâl" Kuvvesinin Doğumu veya "Anima" Yapılanması

Evvela hatırlamamız gereken prensip, insanın, "insan" yanında insan olmayı öğrendiğidir. Ve ilk insan, "anne", her insan için (istisnalar dışında), insanlıkla ilk teması temsil eder. Aşağı âlemin uçsuz bucaksız okyanusuna indirilmiş insan için "anne" ilk varoluş adasıdır. İşte derûnumuzdaki dişi prensibin doğumu, anne temel yapısı üzerine inşa edilmeye başlar. Dikkatinizi çekerim, "iç anne"den söz ediyorum. Her insanın hem dışarıda bir annesi, hem de iç dünyasında subjektif değerlendirmeler üzerine oturmuş bir iç annesi vardır. İşte bu iç anne etrafında, hayat boyunca yaşanan tecrübeler paralelinde diğer kadın sembolleri de toplanır ve bir dişi "iç gerçeklik" oluşur. Bu dişi varlığımız veya diğer ismiyle anima'mız kuvve (potansiyel) olarak cemâl isimlerini taşımak için yaratılmıştır. Bu cemâl musikisi önce anne melodilerini yansıtır, sonra civarımızdaki diğer kadın sembolleri (anneanne, teyze, hala, öğretmen ve bize bir zamanlar bir şeyler ifade etmiş tüm kadınlar) katılır ve bir melodi doğar.

Ama bu melodinin kemale ermesi için, sadece alıntı yeterli olmaz, bizim iştirakimiz de gereklidir. "Mürebbi"nin yönlendirmesi ile ideal şartlarda, bir öz melodi taayyün eder (belirginleşir), fert olmaya başlarız. Ama bize ait olmayan melodilere takılıp kalmışsak sıkıcı, bunaltıcı, monoton bir tekrarlama başlar. Ve insan bağrında taşıdığı, zamanla "yabancı madde" hâline dönüşen bu sembolizmi dünyaya yansıtarak rahatlamaya çalışır. Bağrımızda taşıdığımız bu yabancılık, tam bir dikotomi (ikiye bölünmüşlük) örneğidir, sevgi ve nefret bir arada seyreder. Anima hem müspet yönler hem de hemen yanı başında menfi yönler taşır.[1162]

İşte bu iç tenakuz nedeniyle karşılaştığımız kadın dünyasını ikiye bölerek ilişki kurarız (aslında iyiler, kötüler ve yok saydıklarımız). Kadın isek, kadınlar ile genel bir rekabet hâline girer, sürekli eleştirir, kusur görür, dedikodu yapar, iftiralar atarız. Veya bazı kadınları olmadıkları oranlarda idealize ederek onların tesiri atma girebiliriz (mesela ünlü hayranlığı). Erkek isek, bir türlü sırrını çözemediğimiz bu anima'yı dış dünyadaki bir kadın üzerine yansıtır veya onu yüceltir, hatta ona âşık olur veya tam tersine ondan nefret edebiliriz. Fakat aslında dışarıdaki üstüne bir şeyler yansıttığımız insanlar, iç dramımızda canlandırdığımız birer "figüran"dan ibarettirler. Ne büyük haksızlık değil mi, insanları önce kategorilere ayır, sonra da aralarından seçtiklerinle anakronik bir dram veya trajediyi yeniden yaşa... Sanki "sevgili"yi alır, geçmişi anlatan bir sahneye yerleştirir ve olacakları izleriz.

[1162] O. Kernberg; müspet ve menfi muhataplar/*good and bad "object"s*, muhatap ilişkileri teorisi/*object relations theory*.

Gelişmemiş bir anima'nın insan ilişkilerine yapabileceklerini biraz gördük. Fakat zarar sadece bu boyutla sınırlı kalmaz, diğer üç ilişki kategorimizde de tekâmül edemeyiz. Eşyaya, tabiata karşı haşin olur, kendi kendimizden nefret eder ve insanlara yönelik yaptığımız yansıtmayı Rabbimizde tekrar edebiliriz (antropomorfize edilmiş, nörotik Tanrı telakkisi). Demek ki en asli nefsani yapımız olan, dişil yönümüz, önce artı ve eksi yönlerini birleştirmeli ve tevhidi yaşamalıdır. İşte ileride örneklerini vereceğimiz gibi rüyalar, muhteşem bir sembolizmi sahneye koyarak, bizlere usulca bu temel bölünmüşlüğü aştırırlar (mesela önce bir dişi sembol veya iç anne "ölür", sonra bir kız çocuğu doğar ve çok çabuk büyür).

İç Aile

Çocuklukta yaşadığımız ilk aile ilişkileri, hangi yaşa gelmiş olursak olalım, paralel bir sahne olarak hâlâ derûnumuzda, bilinçdışında oynanmaya devam eder.[1163]

Şu anki anne baba ilişkilerimizde onların karşısına kimi zaman bir çocuk, kimi zaman olgun bir yetişkin veya sembolik anlamda ebeveyn olarak çıkarız. Ama bu rol değişimi anne baba ile sınırlı değildir. Tüm ilişkileri, özellikle geçmişi hatırlatan ilişkileri de kapsar. Mesela, sert bir baba otoritesi altında ezilmiş bir erkek, patronunun karşısında ezilir, ufalır, kendini savunamaz hâle gelir. Başka bir erkek hiç olmadık yerde eşinin üstüne, geçmişte annesine karşı hissettiği tüm öfkesini yansıtabilir. Bir hanım sadece iç babası ile hâlâ kavgalı olduğu için ömür boyu bir erkek beğenmeyip evlenemez.[1164]

Özellikle bizim toplumumuzda evliliklerde çok sık görülen uyumsuzlukların nedeni, birbirini sevip evlenen o iki gencin sorunu değil, iç ailelerin çatışmasıdır. Kavga iç âlemde kayınvalideler, pederler, eltiler, bacanaklar arasında cereyan eder ve bizim garipler kendilerini o kavganın ortasında bulurlar. Aile yapıları ne kadar nörotikse, bu süreç daha da dramatik bir hâl alıp çifti ayrılığa kadar götürebilir.

İnsan bu iki paralel gerçeklik üstüne hayatını kurar. İç aile anakronik (bu anın gerçekliğine uymayan) ve statik, durağan bir yapıdayken, dış aile zaman içinde büyük değişikliklere uğrayabilir. Mesela, geçmişte bize büyük haksızlıklar yapmış bir baba (sevgisini diğer bir kardeşe yönlendirmiş), zaman içerisinde değişmiş, hatta çok başka bir insan hâline dönüşmüş olabilir ama iç sahnede hâlâ o menfi baba sembolü birincil rolü oynamaya devam eder. İşte biz bu iç aile "sözde-hakikatinden" hareket ederek, hem dışarıdaki gerçek babaya hem de tüm erkek dünyasına olumsuz açıdan yansıtarak bakar ve büyük haksızlık yapmış oluruz. Fakat diyelim ki dış gerçeklik değişmedi ve o baba veya anne hâlâ menfi yönler taşımaya devam ediyor. Bu durumda da iç aile yapımızın değişmesi gerekir, çünkü hem ferdî açıdan, tekâmül vetîresinin (süreç) sonucu olarak bizim

[1163] C.G. Jung, *Praxis der Psychotherapie*, Patmos Verlag, Ostfildern, 2011, s. 105.

[1164] Eric Berne'nin "Transaksiyonel Teorisi" bu gerçeği kısmen ifade eder. Hayat sahnesinde ya ebeveyn ya çocuk ya da yetişkin rolleri ile oyunumuzu oynarız, *bkz.* "Games People Play", 1964.

bu sahneye "yukarıdan" bakmamız (nefs-i levvâme) bizi o sahnenin kurbanı olmaktan kurtarır hem de yansıtma azaldığı için tüm insanlık zulüme uğramaktan kurtulur (burada zulmü "karanlık" manasında kullandım).

"Yukarıdan" bakabildiğimizde, ne yapmış olurlarsa olsun, hayatımızda bir zamanlar önemli bir rol oynamış, bize yine de bir şeyler vermiş o insanlara bakış açımız değişir. Sanki artık Siddhartha, sahilden akıp giden zaman nehrine ve orada cereyan eden hayat oyunlarına bakmaktadır... Bir sandalda anne baba ve onların o zamanki muhatabı çocuklar (tabii ki o zamanki biz) gelip geçer... Babanın sözleri kulaklarımızda yankılanır; çocuğun aczini, utancını, ezikliğini, kimseye söyleyemediği acılarını görürüz, usulca batan güneşin kızıllığında gözlerimizden birkaç damla yaş akar... Bu sahneyi görüp içselleştirdikten sonra, yerimizden doğrulup insanlığa yöneldiğimizde, sanki bir metamorfozdan geçmişizdir; tüm dünya ve insanlar aydınlanır, yüzler parıldar, gözler daha anlamlı bir hâle gelir, çiçekler bir başka çeşit rayiha salgılar; sesler kulakta kalmaz, kalbe de iner. Sanki kozamızı terk etmiş, daha geniş, daha lâtif bir âleme kadem basmışızdır. Sandaldaki o çocuk ve muhatapları karanlık gecede kaybolmuş gitmiş veya bir manada ölmüşlerdir. İşte mürebbi özellikle rüyalar vasıtasıyla adım adım bu değişimi sahneye koyar. Yeni kişiliğimizin şekillenmesi için iç aile tekrardan yapılandırılmalıdır.

Olgunlaşmamış kişilik, ödünç alınmış temel taşları üzerine kurulmuştur, mesela kişileşmiş celâl yanımız, yani "animus", babadan başlayarak tüm yakın erkek sembollerini içselleştirerek teşekkül eder. Müspet, menfi fark etmez; varlık denizinde boğulmamak için çocuk "neyi" bulursa alır ve varoluş alanında kendi yapısını kurar. Çok uç bir örnek vereyim; diyelim ki bir kız, babası tarafından taciz edildi ve bağrında hâlâ kanayan derin yaralar açıldı. Anlaşılmaz bir paradoks gibi gelse de bu hanımın "animus"u o baba temelleri üzerine de oturur, yani o baba hâlâ derûnunda aktiftir ve sembolik olarak taciz etmeye devam eder! Böyle bir iç trajediyi hâlâ bağrında taşıyan o kişinin ilişkilerini bir tasavvur edin, erkek dünyasına (eşine, hatta erkek çocuklarına) nasıl bakar? Erkek dünyasının bir ileri sembolü olan otorite ve devlet ile ilişkileri nasıldır?[1165]

İşte "yeniden yapılanma" sürecinde, mürebbi önce bizi alıştıra alıştıra o iç babaya yaklaştırır ve akla durgunluk verebilen bir sembolizm zenginliği ile onu bize değişik açılardan gösterir.

Bazen hayvanlar, canavarlar, böcekler, her neyse rüya sahnesine iner ve kişi usulca bunlarla baş etmeyi öğrenir. Sembolizm gittikçe daha insancıl bir hâl almaya başlar, bu sefer mesela kötü adamlar o kişiyi kovalar ama rüyalar çoğu zaman mutlu son ile biter. Acının dozajı arttığında mürebbi bizi alır, üst bilinçdışı bahçelerine götürür, muhteşem insan ve tabiat sahneleri ile karşılaştırır. Güç kuvvet vermek için, uçurumların kenarına götürüp, önce korkutur, sonra da uçurur. Kuş gibi ağaçların üstünden süzü-

[1165] Terör örgütleri bu tipte nörotik kişileri özellikle seçerler, çünkü bunların derûnunda öyle büyük bir birikmiş öfke potansiyeli vardır ki, her şeyi yapmaya kadirdirler.

lürüz... Sonra, yeterince teselli edip güçlendirdikten sonra "Haydi bakalım, işe devam" der ve rüyalar yine o alt sahnelere ışık tutar. Hazır olduğumuzda artık o baba, o anne neyse, daha kabul edilebilir bir şekilde, mesela çocuk hâliyle sahneye indirilir, dolaysız yüzleşme yaşanmaya başlanır.

Buraya kadar ne gördük, mürebbi bizi aldı ve eğri duran nefs binasının temellerini yeniden kazdırdı, üzerine tüm bir kişilik binasını inşa ettiğimiz yanlış "taşı" veya "taşları" gösterdi.

Fakat tüm bu derin yüzleşme esnasında, bir yandan da onarım hazırlanır. Rüyalar sahneye alternatif yapı taşları oluşturacak yeni kişileri de indirir. Bunlardan biri de terapistimizdir, eğer yukarıda sözünü ettiğimiz o hanım tüm direncine rağmen terapistine güvenip, ona duygusal açıdan yaklaşabilirse, terapist bu yeniden yapılanmanın temel taşlarından biri olur. Pozitif, müspet aktarım denen olay budur. Ama bu yapılanma terapist ile sınırlı kalmaz, olumlu mana taşıyabilen her sembol devreye girebilir. Bunlardan çok sık gördüklerimizden biri de "mübarek insanlar"dır. Zarar vermesi mümkün olmayan, geçmişte yaşamış kadim insanlık abideleri ve hayatta olanlar...[1166]

İnsanın iç sembolizminin özelliklerinden biri de, tekâmül için celâl/cemâl (animus/anima) beraberliğinin birlikte seyretmesi ihtiyacıdır. Evet, bu hanımın derûnundaki esas yarayı oluşturan "animus"u ıslah oldu ama bu sadece sürecin yarısıdır. O yeni animus'un yanına bir de ona uygun "anima" gerekir. İç ailenin yenilenmesinde erkek ve kadın sembolizmi belirli aralıklarla beraberce seyreder. Yoksa "çocuk" doğmaz.

Bakın nasıl bir tedavi sistemi uygulanıyor; önce görme, yüzleşme, sonra menfi sembolün aradan çıkarılması (mesela iç baba rüyalarda ölebilir, uykuya yatar, başka bir ülkeye göç eder vb.) ve yeni taşların o temele yerleştirilmesi. Nefs binası bu tarzda onarıldıktan sonra (animus yeniden yapılandı) artık orada bir çocuğun doğma zamanı gelir. Ve hiç beklenmedik bir anda bir doğum gerçekleşir. Tahmin ettiğiniz gibi bu, yeni kişiliğimizin zuhurudur, mesela bahsi geçen hanım için yepyeni bir animus, dünyanın yarısını teşkil eden erkek dünyası ile barışma, zulmün sona ermesi, yeni bir hayat anlamına gelir. Evet, ilişkiler dünyasının yarısı aydınlandı; artık o bugüne ait olmayan meşum gölgemizi yansıtmıyoruz, insanlar bizim şerrimizden kurtuldu; "terörist", rüyasından uyanıp dağdan indi...

İç aile yapılanmasına bir başka örnek, çocuk-ebeveyn ilişkileri üzerinden verilebilir. Nasıl çocukların bilinçdışında dış ailenin izdüşümü varsa, ebeveynlerinde de hem kendi anne babalarının hem de kendi eş ve çocuklarının sanal birer temsili vardır. Yani bir baba derûnunda, kendi anne babasının yanı sıra, eşi ve çocuklarını da alternatif, subjektif bir sahne olarak taşır. Bu iç içe girmiş sahnelerde, gerçeğe tekabül etmeyen çok farklı oyunlar oynanır, hatta diyebiliriz ki, her insan için farklı bir senaryo vardır. Baba, kendi

[1166] Aslında "hayy" âleminde ölüm yoktur, bu manada "hayatta olanlar" tabiri yanlıştır, didaktik açıdan böyle yazdım.

babası ile bir karmaşa yaşamışsa, ki iç sahnede bu karmaşa daha hâlâ oynanmaya devam eder, erkek çocuklardan birine (genelde en fazla dedesine benzeyene) bu karmaşayı yansıtabilir ve olmadık yerlerden ihtilaf çıkarır. Aslında kavgalı olduğu kişi kendi babasıdır ama farkında değildir. Terapi süreci esnasında bu bilinçdışı mantığı açığa çıktığında, o nörotik baba, oğluyla çekişmek yerine, gittikçe kendi babası ile yüzleşmeyi öğrenir. Rüyalar yine yukarıda açıkladığımız gibi, bilinçdışındaki babaya müdahale eder ve baba sembolü değişir. Yani ateş çıktığı yerde sönmeye başlar. Ve nörotik babanın kendi babası usulca iç sahnesinden kaybolur, yerine bir erkek çocuk doğar (animus). Bu çocuk tüm olumlu vasıfları taşıdığı için, babanın yeni iç erkek dünyası yapılanmasının temel taşını teşkil eder. Tabii ki o nörotik baba, karmaşa içinde olduğu oğluna, artık bambaşka gözlerle bakmaya başlar. Kusurları abartmaz, hoşgörü ile yaklaşır, sevebilmeyi öğrenir. Sanki babanın bilinçdışında oğlu yeniden doğmuştur.

Burada üstüne nefs psikolojisi açısından tefekkür edebileceğimiz hadis-i şerîf, Efendimizin (sav) buyurdukları şu mübarek cümledir:

Çocuk babanın sırrıdır.[1167]

Artık bildiğimiz gibi aile ilişkilerinde hepimiz "iç aile" olarak birbirlerimizi derûnumuzda taşırız. Nasıl çocuklar iç aile kuvvesi olarak ebeveynlerini kendi bilinçdışlarında taşıyorlarsa, ebeveynler de çocuklarını, kendi "yeni hayatları" olarak taşırlar.[1168]

Çocuk anne ve babasının "sırr"ına ulaşmaya çalışırken, ki bu "sır" her insanda potansiyel olarak var olan "Can"dır, anne ve baba da çocukları vasıtasıyla, o kadar özlemini çektikleri kendi "Can"larına ulaşmaya çalışırlar. Niye birbirimize en muhabbetli anlarımızda "Can"ım deriz? İşte ilişki bu manada karşılıklı birbirimizi kurtarma çabasıdır. Çocuk, ebeveynlerine "Kurtar beni bu dünya kuyusundan" der, ebeveynler de aynı şeyi "meta komünikatif" olarak söylerler. Neticede anne baba ve çocuk muhabbeti, tevhid kapısıdır.[1169]

Şimdi modern hayatın bizleri birbirimizden ne kadar uzaklaştırdığını ve içimizde bu asli açlığı nasıl tetiklediğini bir düşünün. Birbirimize hasret gidiyoruz, hâlbuki kurtarıcımızın yanı başındayız.[1170]

[1167] ***"El veledü sırrı ebihi:*** **Çocuk, babasının sırrıdır."**, *bkz.* Şa'rânî, *et-Tabakâtü'l-Kübrâ*, 1/397; Ukberî, *Divânü'l-Mütenebbî*, 1/156; Suyûtî, *ed-Dürerü'l-Müntesira*, 1/20; Sehâvî, *el-Mekâsıdü'l-Hasene*, 1/706, 723 (1268, 1300); Aclûnî, *Keşfü'l-Hafa*, 2/452 (2911). Buradaki "veled" kelimesi yalnızca çocuğu değil, kişiden tevellüd eden her şeyi ihtiva eder. Hareketler, kitaplar, sözler eserler vs. Ancak Hz. İnsan'dan tevellüd eden en yüce veled, yine Hz. İnsan'dır, o başka... (Bu yorum bizlere Himmet Sahibi'nin bir başka lütfudur, tenezzül edip okuma zahmetinde bulunduğu için Zât-ı âlilerine sonsuz teşekkürlerimizi sunarız. Himmetine acilen muhtacız, başımızdan eksik olmasın.)

[1168] Burada kız erkek farkı yoktur, anne de baba da bir kız evladın derûnunda potansiyel olarak mevcuttur.

[1169] Düalizm ötesi muhabbet (*trans-dualistic loving togetherness/tenderness*).

[1170] Bu sebeple biz nefs psikolojisi çerçevesinde, sosyoterapi vasıtası olarak ailece eda edilen umre ve hayır ziyaretlerini öneriyoruz, "Can"lar buluşabilsin diye. Bir deneyin bakın nasıl bir "mucize"ye şahit olacaksınız.

Bu gerçeği ifade eden muhteşem bir örnek, Hz. Mevlânâ (ks) ve oğulcuğu Hz. Sultan Veled (ks) arasındaki muhabbettir.

> Bahâeddin, benim bu âleme gelişim, senin zuhurun içindir. Benim bütün söylediklerim, nihayet sözlerimden ibârettir. Hâlbuki sen, benim işim, eserimsin.[1171]

Karşılıklı bu "Can" arayışının netameli yönü, iki tarafın da, yani ebeveynlerin ve çocukların, bu beraberliğe "fonksiyonel" yaklaşımlarında yatar. "Ben senin vasıtanla varım, çünkü ben yokum" demek, anlatılmak istenen muhabbet değildir. Çünkü bu tarz bir kendi eksik kişiliğini "yamama", enaniyet kokan bir psödo/sözde muhabbettir. Sevgi maskesi altında karşı taraf kullanılır, istismar edilir, bağımlı kılınır.

Özet

Buraya kadar anlatılanları özetlersek, neticede terapi dinamizmi şöyle seyreder...

- **Yeni "Kıtaların" Keşfi:** Kişi derûnundaki meçhul alanlara, alt ve üst bilinçdışı boyutlarına, artık aşırı derecede kaygılanmadan adım atmaya başlar. Bu temas yeni kıtaların keşfi gibidir. Alt bilinçdışı ile temas edebilmek için cesaret, belki de "kahraman" kimliği gerekir ve bu kimlik istisnasız her insanda kuvve olarak mevcuttur. "Kahraman" artık labirente girebilen, orada kıyasıya bir mücadele verip, "canavarları" etkisiz hâle getiren ve tekrardan çıkışı bulandır. Her insan için büyük cihat budur. Ama rahmeti gazabını aşmış olan Rabbimiz bizi bu mücadelede yalnız bırakmaz ve sürekli teşvik eder. En muhteşem lütfu ise bizlere o üst âleme de adım atma şerefini ihsan etmesidir. Savaşın en çetin anlarında, yorgun kahraman labirentten çıktığında, bir mana (rüya) gelir ve bizlere bir süre için tüm acılarımızı unutturur.

  > Bir inek gibi ki, sol yarı tarafı karadır; diğer yarısı ay gibi bembeyazdır. (A. Avni Konuk şerhi: Yani kuvve-i nefsâniyye ile kuvve-i ruhâniyyeden terekküb eden -birleşen- insan, sol tarafı siyah, sağ tarafı beyaz olan bir ineğe benzer. Siyah tarafı gâlib olursa "ashâb-ı şimâl"den ve sağ tarafı gâlib olursa "ashâb-ı yemîn"den olur)
  >
  > Her kim bu yarıyı görürse reddeder; ve her kim o yarıyı görürse arzu eder. (Kuvve-i şeytâniyyeyi -alt bilinçdışı- görenler nefretle reddeder; ve kuvve-i melekiyye -nefsin rahmani hâlleri ve üst bilinçdışı- tarafını görenler muhabbetle kabul eder.)[1172]

Yukarıdaki beyitlerden çıkardığımız ders, ibret gözüyle iç müşahede gerçekleştiğinde, insanın seçiminin rahmani yönde olacağıdır. İlk yaratılış yapısı icabı insan karanlığı değil, nuru; darlığı değil, genişliği; kötüyü değil, iyiliği ve düalizmi değil, tevhidi seçer. Çünkü her insan İslam fıtratı üzerine, en güzel şekilde (ahsen-i takvîm) yaratılmıştır.

- **Tefrik (farkı görme) ve Temizlik (nefs tezkiyesi)**

[1171] Meliha Ülker Anbarcıoğlu, "Maârif-i Hazret-i Sultan Veled".

[1172] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*, A.A. Konuk şerhi, cilt 3, beyit 603. Kısa çizgi içindeki alt bilinçdışı ve üst bilinçdışı ifadeleri, yazarın kendi yorumudur.

"İnsan benliğini düşün ve onun nasıl (yaratılış) amacına uygun şekillendirildiğini; ve nasıl ahlaki zaaflarla olduğu kadar Allah'a karşı sorumluluk bilinciyle de donatıldığını.

Her kim (benliğini) arındırırsa, kesinlikle mutluluğa erişecektir, onu (karanlığa) gömen ise hüsrandadır."[1173]

Bu giriş çıkışlar neticesinde, o meçhul, ürkütücü iç âlem sihrini yitirir ve yolcu gittikçe gücünü fark etmeye başlar. Tefrik, ayrım devreye girer ve insan alt bilinçdışı mağaralarında zafer kazanıp, zaaflarını aştıkça, ben ve "onlar" ayrımını daha kolay yapmaya başlar. Şöyle bir cümle, üzerine tefekkür edildiğinde bu garip durumu açıklar.

> Benim düşüncelerim var ama ben sadece onlardan ibaret değilim, benim duygularım var ama ben sadece onlardan da ibaret değilim, benim bedenim var ama ben sadece o beden değilim. Peki, o zaman ben kimim..?

Bu cümle yaşanılan, neredeyse bir devrim mahiyetinde olan o köklü değişimi çok güzel açıklar. Sanki alt âlemin tesiri üzerimizden usulca sıyrılmaya başlar. "Görebilmenin" mucizesini yaşarız, kabul edemediğimiz ama bize rağmen tesirini üzerimizde sürdüren bir gölge, gördüğümüz andan itibaren gerçekten de gölge hâline dönüşür ve biz gölgeyi yansıtan "asıl" oluruz. Meğer tüm o canavarlar, katiller, sapıklar sadece birer gölgeymiş, asli varlığımızın mağaranın duvarlarındaki yansımalarıymış. İşte o zaman belki bir ömür boyu acı çeken insan, kâbusundan uyanır ve gülmeye başlar. O kaygılar, korkular, o öfkeler, nefretler, o yetersizlikler, suçluluklar, o hırslar, tutkular, o "aşk"lar, kayıplar, kısaca hayatın tüm traji-komedileri, hepsi duvardaki gölgelerdir... Güler misin ağlar mısın, bu ne acayip iş!

> Bir ömür boyu kendi hayallerimden kaçmışım! Ben ise hem kendimin düşmanıyım hem de kendimden kaçıp kurtulmak istiyorum. Kaçarken kendimi de beraber götürdüğüm için kendimden kurtulmanın imkânı yok. Bu yüzdendir ki, benim işim kıyamete kadar durmadan kaçmaktır, kaçmak...
>
> İnsanın gölgesi, kendisine düşman olursa, o adam ne Hindistan'da emin olabilir, ne de Hotin'de...[1174]

Bakın Sultanlar Sultanı ne muhteşem ifade ediyor, "gölge"mizden kaçarsak hep bizi kovalar, arkamızdan gelir, çözüm geriye dönüp gölge ile yüzleşmekte yatar. Bir de mağaradan çıkıp "güneş"in zeval vaktine gelmesi için yapılması gerekenler yapılırsa, gölgeler tamamen kaybolabilir.

> Sen bir candan ibâretsin, "Can"ın önü ardı olmaz. Eğer sen kendini önü ardı var sanıyorsan bedene bağlanmışsın, candan mahrumsun.
>
> Aşağı yukarı, ön ard, bedenin sıfatlarıdır. Yönsüzlük ise parlak olan canın öz sıfatıdır. Gözünü, o gerçek padişahın pak nuru ile aç da, kısa görüşlüler gibi zanna, şüpheye düşme.

[1173] Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, Şems Sûresi: 5-7.

[1174] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Şefik Can, Ötüken Yayınları, cilt 5, beyit 670-671.

Ey gerçekten de yok olan insan, yok'un önü ardı olur mu? Sen aklını başına almadıkça hep böyle gama, neş'eye dalar gidersin. Hâlbuki aslında sen bir gölge varlıksın. Yoktan ibaretsin.

Bu sebeple gamın da neş'en de yoktur.[1175]

- **Zıtların Birleşmesi ve Barış Hâli:** Alt bilinçdışı âleminin yapısal özelliği olan birbirleriyle uzlaşamayan karşıtlıklar gittikçe daha uyumlu bir hâle gelir. İç savaşın şiddeti azalır, zıtlar birleşir. Savaş ölüm demektir, hayat ise zıtların birleşmesidir.

  Mâdemki külliyât (çokluk) için renc (sıkıntı) ve derd vardır, onların cüz'ü niçin sarı yüzlü olmasın? Husûsan bir cüz ki zıtların cemi'dir, sudan ve topraktan ve ateşten ve havadan cemi'dir. Bu acîb (şaşılacak şey) olmadı ki, koyun kurttan sıçradı; halbuki bu acîbdir (tuhaf) ki, koyun kurda gönül bağladı.

  Dirilik, bu zıtların sulhundandır, onların arasında cenk (savaş) kalktığını (*çıktığını*) ölüm bil![1176]

- **Geleceğe Dönüş:** Derûnumuzdaki zıtlıklarla yüzleşme, bir yandan kişisel olmayan, tüm insanlığa müşterek genel düalizm (üst/alt, yüzey/derin, karanlık/aydınlık, dar/geniş vb.) müşahedesi üzerinden cereyan ederken, bir yandan da gittikçe daha şahsi olmaya başlar. Dişil/eril (müennes/müzekker) sembolizm devreye girer ve rüyalarda karşımıza yakın çevre veya daha uzak çevremizden erkek ve kadın sembolleri çıkar. Mürebbinin stratejisi sembolizmi gittikçe daha fazla kişileştirmek ve insanileştirmektir. Ama çok acı verdikleri için bu merhalede daha yakın aile fertleri (anne/baba, kardeşler) sahnede olmayabilir. Uzak çevre dişil/eril sembolizmi ile karşılaşma nedeni, cinsiyet üzerine oturan kişiliğimizin yeniden yapılanmasıdır. Üst bölümde belirttiğimiz gibi, animus ve anima binalarının üstünde inşa edildikleri temel yapı taşları, gerektiğinde değiştirilir, gerektiğinde ise sağlamlaştırılır. Mesela, annemizden başlayarak, hayatımız boyunca tanıdığımız ve bize bir şeyler ifade etmiş tüm kadın sembolleri üstüne kurulmuş müennes kişiliğimiz yeni bir çehre kazanır ve kadın dünyasına, bu yeni iç sembolizmi yansıtarak bakarız. Ama dikkatinizi tekrardan çekerim eğer "anne" bize geçmişte ve hâlen çok acı vermiş bir sembolse, bu anne rüya sahnesinde henüz meydana çıkmaz. Mürebbi bizi incitmeden, bu acıları kaldıramayacağımız oranlarda deşmeden terbiye sistemini tatbik eder. Böylece gergef üzerine bir dantel işler gibi, kişilik yeniden yapılanır. Ve ancak hazır olduğumuzda, her şeyi başlatan esas insanlar, hayatımızın insanları, anne ve baba (veya onların yerine geçen kişiler) sahneye iner. Amaç acı veren geçmişi olmamış hâle getirmektir. Evet, doğru okudunuz, "olmamış" hâle getirmek. Çünkü bizim üzerimizde hâlâ tesirini sürdüren alt bilinçdışı acıları, aslında bugüne ait olmayan ama sanki bugün yaşanıyor gibi tesir uyandıran acılardır. Yani insan varoluşu, anakronik (bu zamana ait olmayan) bir zaman mantığı üzerine oturur. Bilinçdışı zamanı, bizim bildiğimiz

[1175] *a.g.e.*, cilt 1, beyit 2007-2010.

[1176] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf*, A.A. Konuk şerhi, cilt 1, beyit 1314-1317.

çizgisel zaman (dünden bugüne, bugünden yarına akıp giden) değildir. Bu anakronik zaman esaretini aşmanın yolu ise, zaman yolculuğu yapıp, "geçmiş"i düzeltmek ve geleceğin değişik bir şekilde inşa edilmesine yol açmaktır.[1177]

İşte tekrar tekrar rüyalarda gerçekleşen geçmiş yolculukları ile hem celâl/cemâl (müennes/müzekker, animus/anima) yapıları sağlamlaştırılır hem de iç aile yeniden, yeni bir sahnede kurulur. Terapist tüm bu süreç boyunca "mürebbi"nin ritmine uymalıdır. Vaktinden evvel müdahale etmek ya insanı bıktırır ya da ters tepki uyandırır. Sabır, şefkat, refakat...

İbret Hâli ve Yeni Doğumlar

Hayat sahnesini yukarıdan, nefs-i levvâme konumundan görebilmenin kaçınılmaz neticesi tefrik ve ibret hâlleridir. Birinci mülahaza onlar ve "ben" ayrımıyken, ikincisi, "Peki, 'ben' sadece 'onlar' değil isem 'kimim'?" sorusudur. Sonra da fıtri yapısı gereği ibret görüşü zuhur eder. "İbret-i müessire" birine tesir ederek onun ders almasını sağlayan süreç, "ibret-i âlem için" tabiri ise âleme, herkese ibret, gözdağı olsun diye bakmak demektir. Yani eğer sahnedeki kimliğimize yukarıdan baktığımızda, bize hafifçe bir iğne batıyor, canımız acıyor, nedamet, pişmanlık, utanç, hicap, hissediyorsak ders dairesi tamamlanmış, kapanmış demektir. Fark görüldüğünde ve ibret tesiri gerçekleştiğinde, sahne artık yeni bir kişiliğin doğumu için hazır demektir. Nitekim rüyalarda kişinin kendi ölümü, kendi mezarını ziyareti veya genel mezarlık, cenaze merasimi sembolleri bariz olmaya başlar. Terapi süreci boyunca defalarca tekrarlanan bu ölümler hem genel manada ölüm kaygısını azaltırken hem de daha önceleri varlığını bile hissetmediğimiz yeni kişiliklerimizin hayat sahnesine inmesine vesile olur. Ve insan 4 ilişki kategorisinde tekâmül etmeye başlar.

Terapinin Sonlandırılması

Terapi vetiresi, bir temel "ilk başvuru sebebi" ile başlar. İlk defa bize gelen kişiye, önce bize kimin tarafından yönlendirildiğini sorarız ve/veya bizi nasıl bulduğunu araştırırız. Bir sonraki soru ise "Hangi acı ile bana geldiniz?" sorusudur. Bazen insanlar bu soruya cevap vermede çok zorlanırlar ve yüzeysel, sathi nedenler öne sürerler. Bu durumda hemen yanımda duran beyaz bir panoya bir daire çizerim ve bu dairenin içine "hayat yüklerini" hastanın görebileceği bir şekilde yazarım. Ve bunlara değişik "ağırlıklar" veririm. Mesela işkolik bir erkekte birinci ağırlık, iş yoğunluğu; ikinci yük, eşi ile yaşadığı kronik geçimsizlik, üçüncüsü ise psikosomatik bir rahatsızlık olabilir (mesela gastrit, baş

[1177] *Geleceğe Dönüş/Back to the Future* filminde olduğu gibi Doc Brown'ın (Christopher Llyod) icat ettiği zaman makinesi ile geçmişe giden Marty McFly (Micheal J. Fox), orada annesi ve babası ile karşılaşır ve annesi kendisine romantik ilgi duyar. Aslında tüm bu sahnelerden Ödipal psikanalitik bir "koku" da gelir ama önemli olan nörotik olmayan geleceğin kurtulmasıdır. Marty, eğer anne babasının evliliğine mani olsaydı (mecazi manada, aslında eşi ile değil de, oğulları ile "evli" olan anneler), nörotik bir gelecek zuhur ederdi!

ağrıları, migren vb.). Her insan hayatı boyunca değişik "ağırlıklar" altında ezilir ve terapi boyunca amaç ya bu ağırlıkları hafifletmek ya da bunlara rağmen yaşamayı, var olmayı öğrenmektir. İşler iyi gittiğinde, kişinin ilk geliş nedenleri önemini yitirdiğinde, periyodik olarak bu daireyi yeniden çizerim ve "Bugün ilk kez bana geliyor olsaydınız nedenler ne olurdu?" diye sorarım. Eğer palyatif, önemsiz nedenler öne sürülüyorsa, terapiyi bitirelim mi sorusunu yöneltirim. Bu arada eğer tesirli, ibret uyandıran rüya dersleri gelmişse, kişi rüya "anahtarı"nı da kullanmayı artık öğrenmiş olabilir. Yani "mürebbi" ile temas sağlanmış ve tekâmül başlamış demektir. Danışan ise bazen, ani bir terapi kesişini kabul edemediği için, fasılaları uzatıp mesela ayda bir defa görüşerek terapiyi sonlandırabiliriz. Bize göre terapinin bitmiş olması demek, dostluğun bitmiş olduğu manasına gelmez. Belirli bir süre beraberce bir hayat yolculuğu yapılmış kişi, terapistin gönlünde hep yer almalı, muhabbet devam etmelidir. Tabii ki eğer durum gerektiriyorsa, mesela yeni bir kriz durumunda terapi yeniden başlayabilir. Burada dikkat edilmesi gereken husus ise aktarım bağımlılığıdır. Böyle bir bağımlılık hissedilirse, analizi yapılmalı ve gerekirse terapiye incitmeden son verilmelidir. Her insan başlı başına bir âlemdir ve bu mevzuda da sabit bir reçete yoktur.

Bir başka konu ise, terapist adaylarına verilen öğrenim analizidir. Burada terapi, sadece semptom yönelimli değil, daha geniş muhtevalıdır. Özellikle grup terapisi ile paralel gittiğinde, hissedilen her yeni persona/rolün tekrar tekrar gözden geçirilmesi ve kişinin üstünden sıyrılması elzemdir. Ortalama dört sene süren bir ferdî terapi ve ona refakat eden grup terapisi tatbik edilir. Ama bu sürecin sonunda da gerek Balint gruplarında, gerekse süpervizyonlarda ömür boyunca terapist tekâmülü devam etmelidir.

Uzun Vadeli Kişilik Değişimleri

Derinliğine araştıran bir psikoterapi yaklaşımının sadece semptom düzeltme ile yetinmemesi gerekir. Hayat uzun bir yolculuktur; eğer kişilik yapısı köklü değişimlerden geçmediyse, bir delik yamanır ama başka bir delik açılır. Bu sebeple çoğu insan hayat boyu, bir terapiden diğerine koşturup durur ve kalıcı bir şekilde tatmin olamaz. Tedavi hem kısa vadede hastalık belirtilerini düzeltmeli, acıyı azaltmalı hem de o hastalığa rağmen, o hastalıkla beraber yaşamayı da öğretmelidir. Çünkü bazen temel kişilik yapısı gereği bir depresyon, kronik kaygı, nöroz, obsesyon/takıntı tamamen düzelmeyebilir ve ara sıra yine bizleri yoklar. Ama nefs yapısında urûc etmiş (yükselmiş), yeni hâlleri tatmış, olup biteni "yukarıdan" (nefs-i levvâme) görebilen insan artık acı hissetse de, ne o kadar derine batar ne de o karanlık vadide eskisi kadar uzun kalır. Evet, arada sırada tekrardan yaşam tabutuna girer ama anılarında (filmin geçtiği gezegen olan) Pandora'nın güzelliklerini (rahmani hâller) hep canlı tutar. Ve daha da ötesi bilir ki, bu geçici gerileme (regresyon), daha yeni ve güçlü bir kişiliğin habercisidir. Bu şuur, acı ne kadar yoğun olursa olsun, ümidi (reca'/*basic existentiale hope*!) ve güveni (itminan/*basic existentiale trust*!) hiçbir zaman tamamen kaybetmememize neden olur. Defalarca gazaya girip çık-

tıktan sonra, tecrübeli bir asker nasıl sükûnet ve vakarla yeni bir savaşa giriyorsa, kişiliği tekâmül etmiş biri de aynı tarzda krize girer ve krizi aşar. Çünkü artık derdinin ona derman olduğunu idrak etmiştir. Niyazi Mısri hazretlerinin ne de güzel buyurduğu gibi...

Derman arardım derdime,
Derdim bana derman imiş.
Burhan (delil) sorardım aslıma,
Aslım bana burhan imiş.
Sağı solu gözler iken,
Ben dostumu özler iken,
Yerde gökte arar iken,
O, can içinde Can imiş.

Öyleyse psikoterapinin amaçladığı birinci hedef, acıyı azaltmak iken, ikinci hedef o acı veya temel patoloji ile yaşamayı öğrenmektir. Patolojinin tesiri üzerimizde azaldıktan sonra üçüncü hedef ise rasyonel, ilkel manada aklî bir varoluşun yanı sıra, kalbî bir varoluşa geçmektir. Şimdi gelin kalp, gönül nedir, üzerine biraz tefekkür edelim.

Değişik Din ve Maneviyat Geleneklerinde Kalp

İnsanlık tarihi boyunca, tüm maneviyat geleneklerinde, "kalp" diye bir mefhum varken, ilginçtir modern psikolojinin zuhuru ile "kalp" kaybolur.

Bugün "bilimsel" bir makalede "kalbî" olmaktan, "kalbî duygulardan" söz etseniz, ya sizi anlamazlar ya da alaya alınırsınız. Evet, bizim mübarek "aydın"lar bunu da başarmışlardır. 100 sene zarfında insan, en önemli boyutundan, hatta asıl yarısından mahrum edilmiştir. Psikolojik açıdan kalbin ne olduğuna, medeniyetler arası kısa bir karşılaştırma ile başlayalım.

Üç büyük din öncesi maneviyat geleneklerinden Şamanizm ve animizm de dâhil olmak üzere, kalbî boyutu olmayan hiçbir din yoktur.

Mesela, Şamanist hayvan sembolizmi ile insanın bu iki boyutuna işaret eden bugünkü And Dağları yerlileri, aklı kartala benzetirken, kalbi de akbaba (*Condor*) ile ifade ederler. İkisi de gerekir ama varoluşları temelden farklıdır. Kartal yukarılardan keskin gözleri ile izler ve hemen aksiyona geçer (celâl yönü), akbaba ise bilge bir tavırla beklemesini bilendir.

Animizme[1178] yakın Amerikan Lakota yerlileri de her varlığın ve insanın merkezinde "Wakan Tanka", yani büyük ruh yer alır derler.

C.G. Jung ve Pueblo Kızılderililerinin Şamanı Okvia Biano (isim manası "Dağ Gölü") arasında ilginç bir görüşme cereyan etmiştir. Okvia, Jung'a, "Beyaz insanın en

[1178] Animizm: Her nesnenin bir ruhi varlık tarafından yöneltildiğini kabul eden manevi sistem.

büyük sorunu bitmez tükenmez açlığı ve ne istediğini bilmemesidir" der ve ekler, "Çünkü beyaz adam kafası ile düşünür."

Jung önce şaşırır ve "Peki, başka ne ile düşüneceğiz?" dediğinde, "Dağ Gölü" gülümser ve işaret parmağı ile kalp yöresini gösterir.[1179]

Hinduizm ve Budizmdeki "şakra" öğretisinde, kalp yöresi "anahata" şakrası veya lâtifasını taşır. Burası "paramatman" kuvvesinin (*supersoul* veya *oversoul*) odaklandığı merkezdir, yani bizim tabirimizle "Can" potansiyeli.[1180]

Taoizm, Lao Zi (veya Lao Tsu)'nin MÖ 6. yüzyılda Çin'de başlattığı bilgelik yoludur. Lao Zi'nin Konfüçyüs'ün (MÖ 551-479) çağdaşı olduğu söylenir. Bu öğretiye göre, bedende beş adet "yin" organ sistemi vardır (kalp, böbrek, dalak, karaciğer ve akciğerler), bunların her birine "şen" denir, bu "şen"lerin kralı ise kalptir.[1181]

Zen Budizmindeki kalp, "şin" diye tanımlanır (Japon ekolü); ilginçtir, pozitivist psikoloji kavramına karşı tepki olarak Japonlar "psikoloji" kelimesini dahi kullanmazlar, onun yerine, "şin ri gaku" derler. İlk defa 1875'te Amane Nishi bu tabiri kullanır. "Şin" kalp, "ri" temel prensip, "gaku" öğreti demektir.[1182]

Eski Yunan kültüründe, Empedokles (MÖ 492-432) gibi bazı filozoflar, kalbin düşüncelerin odağı olduğunu savunurlar. Eflatun (MÖ 427-347) kalbi, insanın istikrar/denge ve psikolojik tutarlılık (*coherence*) merkezi olan "thumos" (Türkçe okunuşuyla "tümos") diye tanımlar. Eflatun, teorisinde nefsi (*soul*) üç bölüme ayırır; akıl, şehvet (genel manada arzu ve istekler) ve tümos. İlginçtir ki anatomide de timus bezesi, göğsün ortasında, kalbin hemen sağ tarafındadır. *Cumhuriyet* adlı yapıtında Eflatun, nefs ile şehir arasında bir benzetme yapar ve bu nefs şehrinin askerî ve polis kuvvetlerinden de bahseder. Arzu ve isteklerin vahşi çocuklarına karşı, akıl ve müttefiki "tümos" mücadele vermelidir. Bu manada "tümos"u güçlü bir insan, şerefini

[1179] "A Heart Psychology in Shamanic Perspective", C. Michael Smith, internet alıntısı.

[1180] "Şakra", lâtifa mefhumuna kitabın 26 (dipnot: 20), 245 (dipnot: 498) ve 494-495. sayfalarında temas ettik. Sanskritçede "anahata" zarar almayan (*İng. unhurt*, benzerliğe dikkatinizi çekerim, müşterek Hint-Avrupa kökü), yenilmeyen manalarını taşır. "Atman", Sanskritçede "et-men"den gelir ve nefes demektir. Yunanca akraba kelimesi "asthma" (astım hastalığı, nefes darlığı), Almancası "atmen"dir (nefes almak). "Atman" nefsi (*İng. soul* veya *self*) ifade eder. "Paramatman", "parama", en üst (*supreme*) ve atman (nefs) birleşimidir, yani en üst nefs mertebesi, bize göre "Can" demektir. Upanişadlarda atman ve paramatman, bir dal üstünde (beden) duran iki kuş gibi tasvir edilir. "Atman" ağacın meyvelerini yerken, "paramatman" yoldaşının bu ve benzeri işlerini "gülümseyerek" izler. Upanişadlar, Hinduizmde Vedaların felsefi tefsiridir. Vedalar Hinduizm inancına göre "vahyedilmiş" hikmetlerdir.

[1181] Kaynak: internet, www.taoism.about.com.

[1182] Y. Igarashi (2006), "Role of Critical Psychology in Japan: Protest Against Positivistic Psychology and Search for New Knowledge of the Mind", *Annual Review of Critical Psychology* 5: 156-166, www.discourseunit.com/arcp/5.

ve bu "çocuklara" karşı zafer kazanmayı sever. Bu zafer fiziki dünyadan, metafiziksel dünyaya geçmeyi de temsil eder.[1183, 1184, 1185]

Fakat Eflatun'un tümos mefhumuna modern çağda âdeta savaş açılır, çünkü bu mefhum, Aydınlanma medeniyetinin düalist dünya ve insan görüşüne ters düşer.[1186, 1187]

Aristo da (MÖ 384-322) kalbi, aklın (*nous, intellect*), duyguların, yaratıcı düşüncenin, hafızanın ve sezginin merkezi diye tanımlar. Epikürler (MÖ 341-270) ve Stoalılar (MÖ 314-264) da akli faaliyetlerin mekânının kalp olduğunu söylerler. Khrysippos'a (MÖ 281-208) göre ise kalp, dilin (lisanın) kaynağı olan "dianoia"nın merkezidir.[1188]

Değişik Hristiyan mezheplerinde, özellikle Ortodokslarda, "kalp duası veya Hz. İsa (ra) duası" diye bir tatbikat vardır. Eski Ahit ve İncil'in muhtelif yerlerinde kalp ve duygular arasındaki bağlantı teyit edilir.[1189]

Tasavvuf ve Kalp

Tasavvuf açısından baktığımızda kalp, nefs binasının operasyon merkezi gibidir.[1190] İnsanın tüm tekâmül süreci, sadece akli bir varoluş tarzından, kalbî bir varoluşa kaymaya yöneliktir. Sanki ağırlık merkezi yer değiştirmiş, aynı insan bir öncesine göre incelik, letâfet kazanmıştır. Sayısız tarifleri olan tasavvufun bir tarifi de "kalp ilmi" olmasıdır. Tabii ki kalbî olmak aklı devreden çıkarmaz, akıl da letâfet kazanır, akışının yönü benmerkezli bir tarzdan diğerkâm (altruist) bir tarza dönüşür. Artık amaçsızca kovanın etrafında dönmek yerine, "bal" üretmeye başlar. Hikmet balı, himmet olarak dünyaya yansır. Kalp

[1183] M. Meslin, "Heart" (Fransızcadan İngilizceye çev. Kristine Anderson), *The Encylopedia of Religion*, cilt VI, s. 234-235.

[1184] "Appearances and Calculations: Plato's Division of the Soul, Jessica Moss", orijinal kopya için *bkz. Ancient Philosophy,* Oxford Studies 34, 2008.

[1185] Bu çalışmamda, internet üzerinden yaptığım araştırmalarımda, Dr. Âdem Ergül beyefendinin *Kalbî Hayat* kitabından çok istifade ettim. Nefs psikolojisi açısından, özellikle sunduğu kaynaklarla, konuyla ilgilenenlerin mutlaka okumaları gereken bir eser. Kendisine teşekkürlerimi sunar ve çalışmalarının devamını istirham ederim.

[1186] *Thumos and Tripartition of Plato's Republic* (bu adresteki internet kaynağında, konu derinliğine işleniyor ve zengin bir kaynakça veriliyor).

[1187] Angela Hobbs, "The puzzle of Plato's thumos", *Plato and the Hero*, Cambridge University Press, Cambridge, 2000, 1-49.

[1188] Meslin, *a.g.e.*, s. 235.

[1189] Bu konuyla ilgilinenler Eski Ahit'ten şu bölümlere bakabilirler. Cesaret ve kalp (Ps 27:14), sürûr ve kalp (Ps 4:7), kaygı (1 Sam 25:37), esef (Ps 13:2), arzu/istek (Gen 18:5, Lev 19:17, Ps 104:15), hayati aksiyon (*vital action*, himmet) ve kalp (1 Ki 21:7, Lev 17:11 nephesh/nefes-nefs, Gen 2:19, Nu 16:22, Gen 7:22 "ruach/rû".

[1190] Kalp, k-l-b mastarından gelir ve ilk analizde, "etrafında dönme, çevrilme" manasını taşır (*bkz.* Rağıb el-İsfahanî, *Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü*, Çıra Yayınları, 2007, cilt 2, s. 391).Çağımıza uygun bir şekilde ifade edersek kalbi, bir aks etrafında sürekli dönen radar antenine benzetebiliriz. Anten 360° dönerken etrafı tarar ve bizlere, görünenin ötesini gösterir.

odaklı bir insan hiçbir şey söylemese de çevresine dalga dalga kalbinin sıcaklığını hissettirir. Onunla olmak, insana haz verir. Biz farkına varmasak da alır bizi başka bir âleme götürür. Ve tüm bu köklü değişim, metamorfoz, kalp potası çerçevesinde tahakkuk eder. Bedende kalbin bulunduğu yere Arapçada "sadr" denir; gönül, göğüs manalarına gelir. Hakim el Tırmızî güzel bir teşbih (benzetme) yapar ve sadr'ı gözün akına benzetir. Bu akın ortasında gözün renkli bölümü yer alır, yani kalp. Renkli bölümün ortasındaki göz bebeğine "fuâd" denir ve o bebekten fışkıran nur ise "lübb"dür.[1191]

Sadr, s-d-r kökünden gelir ve bir şeyin başı demektir.[1192] Mesela sadrazam büyük baş veya büyük gönül manasını taşır. Kur'an-ı Kerim'de 44 defa geçer ve Tırmızî hazretlerine göre, vesvese, kibir, öfke, nefret, şehevi arzular, tûl-i emel gibi nefs-i emmâre özellikleri burada tesirini hâlâ sürdürür ve zaman zaman "daralıp genişler." Genelde insanların "İçim daraldı, yüreğimde sanki bir taş var" diye yaşadıkları "kabz" (tıkanıklık) hâlleri sadr ile alakalıdır. Eski nöroz sıralamasında "kalp nörozu" diye ifade edilen ve fiziki kalp ile ilgili yaşanan kaygılar bu yöreyle ilgilidir. İlginçtir "kalb"i veto eden Aydınlanma abra-psikolojisi, evrensel olan bu hissiyata hiç itibar etmez, çünkü "sadr"ın bir adım ötesi kalp kapısıdır ve bu kapının ötesinde onlar için "tehlikeli" alan vardır. Sadr'da olup bitenler, Rabbimizin direkt müşahedesi altındadır, "içimiz sürekli okunur."[1193]

Eğer bu alanda iken insan kulluk şuuru yaşayabilir, "Mutlak Güç" ile temas kurabilirse (gurur, kibir, enaniyet, şüphe, güvensizlik yönlerini terk edebilirse) bir mucize gerçekleşir ve o sıkıntı, daral hemen azalır.[1194]

[1191] Hakim el Tırmızî (285/898), *Beyân'ul Fark*, s. 33.

[1192] Râgıp el-İsfahânî'nin *Müfredât*'ında s-d-r mastarına baktığımızda şu manaları görüyoruz. 1) Vücudun bir organı olarak göğüs (Kur'an-ı Kerim, Tâhâ Sûresi: 25, "(...) **dedi ki: Rabbim göğsümü aç.**" 2) Algılama organı (Kur'an-ı Kerim, Hacc Sûresi: 46, **"Gerçek şudur ki, gözler kör olmaz, fakat asıl -körlük- göğüslerin içindeki kalplerin kör olmasıdır."** 3) Her şeyin baş veya ön tarafı (mesela sadrü'l kitâbi, kitabın başı) 4) "*an*" edatıyla birleştiğinde geri dönmek manası (*bkz.* Kur'an-ı Kerim, Zilzâl Sûresi: 6). Bahusus, Yüce Allah'ın kalbi zikrettiği her yerde, akıl ve ilim birliğine işaret edilir (Kur'an-ı Kerim, Kaf Sûresi: 37, **"Şüphesiz ki bunda kalbi olan veya hazır bulunup kulak veren kimse için, elbette bir öğüt vardır."** Yine sadr'ın zikredildiği çoğu yerde akıl ve ilmin yanı sıra, şehvet, heva, gazap/öfke ve benzeri zaaflara da işaret edilir (Kur'an-ı Kerim, Tahâ Sûresi: 25, Tevbe Sûresi: 14).

[1193] Neml Sûresi: 27-74, **"Ve yine senin Rabbin onların kalplerinin gizlediği şeyleri de, açığa vurduğu şeyleri de bütünüyle bilmektedir."** (M. Esed, *Kuran Mesajı*)
"Ve inne rabbeke le ya'lemu mâ tukinnu sudûruhum ve mâ yu'linûn (yu'linûne)."

[1194] En'âm Sûresi: 6-125, **"Allah kimi doğru yola ulaştırmak isterse, "kalbini" (sadrehû) (O'na) teslim olma arzusuyla genişletir; kimin de sapmasına izin verirse onun "kalbini" *(sadrehû)* daraltır ve sıkıştırır, âdeta göklere tırmanıyormuş gibi; böylece Allah, inanmayanları dehşete düşürür."** (M. Esed, *Kuran Mesajı*)
"Fe men yuridillâhu en yehdiyehu yeşrah sadrehu lil islam (islami), ve men yurid en yudıllehu yec'al sadrehu dayyikan haracen, ke ennemâ yassa'adu fîs semâi, kezâlike yec'alûllâhur ricse alâllezîne lâ yu'minûn (yu'minûne)."

Peki, kapının önüne gelirsek ne olur? Oradan daha önceleri belki de hiç tatmadığımız bir "ışık" yansır. Bu "ışığa" bizim kültürümüzde "nur" denir ve Batı dillerinde karşılığı yoktur (*divine light, lumiere divine, göttliches Licht* vs. hep birleşik kelimelerdir). Karanlık dünyamız hemen aydınlanır; renkler, sesler, şekiller, kokular, tatlar, temaslar bir başka haz verir.[1195] Gönül darlığının şifası, kabz'ın bast'a dönüşmesi, kalp kapısının önüne gelmekle mümkün olur, teslimiyet olmadan da kapıdan uzakta kalır ve ömür boyu o "nur"un hasreti içinde yaşarız.[1196]

Evet, "sadr"ın ne olduğunu gördük, gelin şimdi bu sadr'ın ortalarına doğru yolculuğumuza devam edelim ve kalp kapısına gelelim. Tasavvufta kalp ve gönül çoğu yerde eş anlamlı kullanılır, sadr göğüs ise kalp de gönüldür. Kalp kelimesi, "kalebe" fiilinin k-l-b mastarıdır (çoğulu kulûb) ve bir şeyi bulunduğu hâlden başka bir hâle çevirmek demektir. Veya biraz mizahi olarak ifade edersek, *Avatar* fimindeki Jack efendinin içine girip, bir başka âlemde uyandığı "makine" gibidir. Bizim mübarek "aydınlar" o makineye girme ve sembolik ölümü yaşama cesaretini hiç gösteremedikleri için, orayı tabut zannederler, "tabut"a girmeden yeni doğumların olabileceğini bilmezler ve ömür boyu Pandora'yı inkâr ederler. İsmail Hakkı Bursevi hazretleri (v. 1137/1725) kalbi şöyle tanımlar:

> Kalbin bâtını ruhtur ki, gayb-ı izâfi (rölatif bilinmez)dir. Ve ruhun dahi bâtını "sır"dır ki gayb-ı mutlaktır. Kalbin zahiri "sadr"dır ki, şehadet-i izâfiyyedir (rölatif görüş). Ve sadrın dahi zahiri ceseddir ki şehadet-i mutlakadır. İşte kalp bu iki taraf arasında "a'râf" gibi oldu ki, taraf-ı zahiri nâr (ateş) gibi zulmânî ve taraf-ı bâtını cennet gibi nûrânidir.[1197]

İbrahim Hakkı Erzurumi hazretleri de kalbin bir başka özelliğine dikkati çeker. Bu, "süveydâ"dır.

> Süveydâ yürekte (kalpte) siyah bir noktadır ki, insanın tüm varlığının hakikati oradadır. Bu öyle bir özdür ki tafsîli, süflî ve ulvî âlemin tümünü kuşatır. Nasıl bir meyvenin çekirdeğinde kendi ağaç yapısı tümcel olarak mevcut ise, aynı şekilde bu süveydâ adı verilen noktada da bütün kâinat bir öz şeklinde mevcuddur. Zira ilahî nâmenin nüshası gönüldür. Nâmütenâhi sırların taşıyıcısı gönüldür. Bu itibarla her kim ki kendi gönlü-

[1195] Zümer Sûresi: 39-22, **"Öyleyse Rabbinden (gelen) bir ışıkla (nur) aydınlansın diye, Allah'ın, kalbini kendisine tam teslimiyet arzusuyla genişlettiği kimse (kalbi kör ve sağır olanla bir) olur mu? Kalpleri Allah'ı anmaya karşı katılaşmış olanların vay hâline! Onlar apaçık bir sapıklık içindedirler!"** (M. Esed, *Kuran Mesajı*) ***"E fe men şerehallâhu sadrehu lil islami fe huve alâ nûrin min rabbih(rabbihi), fe veylun lil kâsiyeti kulûbuhum min zikrillâh (zikrillâhi), ulâike fî dalâlin mubîn (mubînin)."***

[1196] Kur'an-ı Kerim, Yunûs Sûresi: 10-57, **"Ey insanlar! İşte Rabbinizden size bir öğüt, kalplerde (sudûri) olabilecek her türlü (darlık ve hastalık) için bir şifa ve (O'na) inanan herkes için hidayet ve rahmet gelmiş bulunuyor."** (M. Esed, *Kuran Mesajı*)
"Yâ eyyuhen nâsu kad câetkum mev'ızatun min rabbikum ve şifâun limâ fîs sudûri ve huden ve rahmetun lil mu'minîn (mu'minîne)."

[1197] İsmail Hakkı Bursevi, *Kitâbu'n Netice*, cilt II, s. 29.

ne girmiştir, su ve kil (toprak) zahmetinden kurtulup Can ve gönül sohbetini bulmuştur. Hakk cânibine kolayca cezb olunup, üns (yakınlık) ve huzur mahfeline girerek her murâdı hasıl olmuştur.[1198]

Hz. Mevlânâ da *Mesnevî-i Şerîf*'inde aynı hakikati dile getiriyor...

Zıtlar, zıtlarla beliriyor; Allah süveydâ (kalbin nüvesinde bulunan siyah nokta)'da aşkın ebedi nurunu parlatmadı mı?[1199, 1200]

Şimdi anlıyoruz niye âşıkların simgesi kalp şeklidir ve o "ok", zamanı gelince hedefini hiç şaşırmaz ve "süveydâ"sım bulur.

Sadr, kalp ve şimdi de "fuâd". Binbir mücadele ile sadr vadisinden geçtik, kalp kapısına geldik ve bir adım daha öteye adım attık mı "yanıp tutuştuğumuzun" resmidir. Çünkü fuâd, f-e-d mastarından gelir (çoğulu ef'ide), yanıp tutuşma demektir. Bakın burası öyle bir alandır ki melekler bile giremez, çünkü yanıp tutuşma ve buna rağmen varlığını sürdürebilme insana mahsus bir şereftir. Nasıl Cebrâil (as) sidret-ül müntaha'dan sonra Efendimizi (sav) takip edemediyse, yaratılan hiçbir insan dışı varlık oraya adım atamaz.

Beni yerim ve göğüm kuşatamadı, fakat mü'min kulumun kalbi kuşattı.[1201]

Hakîm et-Tırmızî hazretleri (v. 320/932) fuâd'ı şöyle tanımlar:

Fuâd üçüncü makamdır ki, kalbe nisbeti, göz bebeğinin göze, ceviz özünün cevize nisbeti gibidir. Ma'rifet, havâtır ve rü'yet mahallidir. Bir istifade söz konusu olunca önce fuâd, sonra kalp faydalanır. Kalp sadrın ortasında olduğu gibi, fuâd da kalbin ortasındadır.[1202]

Efendimizden (sav) rivayet edilen bir hadis-i şerîf ise şöyledir:

Yemen halkı size geldi, bunlar gönülleri (ef'ide) çok yufka (lâtif) ve kalpleri (kulûb) pek yumuşak kimselerdir.[1203]

Modern Tıp ve Kalp Konusunda Yeni Görüşler

İnsanlık tarihi boyunca, tüm medeniyetlerde kalp, duygular ve zihin arasında bir ilişkinin varlığının ifade edildiğini gördük. Bahusus maneviyat geleneklerinde ve dinlerde kalp hep varken, 1800'lerde Aydınlanma hareketi ile usulca ama gittikçe artan oranlarda insan, kalbi unutuyor veya kalp insanlara unutturuluyor. Psikoloji üzerine yazılmış milyonlarca sayfa kitabı gözünüzün önüne getirin, üniversitelerin tedrisatlarına bakın,

[1198] İbrahim Hakkı Erzurumi, *Maarifetnâme*, s. 293.

[1199] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî II*, çev. Ş. Can, beyit 3971.

[1200] *Mesnevî-i Şerîf*'teki gönül mevzunun özetini Osman Nuri Küçük hocam, *Mevlânâ'ya Göre Manevi Gelişim* kitabının 188. sayfasından itibaren muhteşem bir şekilde sunuyor, ilgilenenlere tavsiye ederim.

[1201] Tasavvuf büyüklerince nakledilen bu hadisin "kaynağı" ehline, keşf sahiplerine malumdur.

[1202] Hakîm et-Tirmizî, *Beyânu'l Fark*, s. 38.

[1203] Taberânî, *Mu'cemu'l-evsat*, (thk: Târık b. Ivazallah b. Muhammad-Abdulmuhsin b. İbrahim el-Hüseynî), Kahire, 1995, II, 284.

kalbi bulamazsınız. Bir makale yazmaya kalksanız hemen küçümsenirsiniz, çünkü eğitim kurumlarını kontrol altında tutan "abra-aydınlar" veto koymuştur. Çünkü kalp onların laboratuvar deney tüplerine sığmaz, ampirik olarak ispat edilemez. Ama Freud ve şürekâsının hezeyanları, ne kadar akıl dışı olursa olsun tolere, hatta teşvik edilir.

Öte yandan, son senelerde bazı bilimsel veriler kalbin duygular, davranışlar ve beden sağlığı üzerine şimdiye kadar zannedilenden daha tesirli olduğunu gösteriyor. Aşağıda sizlere özet olarak bu verileri sunuyorum.

- Walter Bradford Cannon (1871-1945), Claude Bernard'm "homeostaz" mefhumunu geliştirir ve 1932'de yayımladığı *Bedenin Bilgeliği/ Wisdom of the Body* kitabında duygusal uyaranlar ve heyecanların *(emotional arousal)* beden üzerine tesirini araştırır. "Savaş veya kaç" *(fight or flight)* tabiri ondan kaynaklanır. Yaşanan duygular, öngörülebilir bir şekilde kalp atış hızını, tansiyonu, solunum hızını ve sindirim sistemini etkiler. Sempatik otonom sinir sistemi bizi kaçma veya savaşmaya hazırlarken, parasempatik sistem sakinleştirir. Cannon kalp ve sinir sisteminin, beynin kontrolü altında olduğuna (merkezî sinir sistemi) inanır.
- John ve Beatrice Lacey, 1960 ve 70'lerde kalbin garip bir şekilde kendi "mantığı" olduğunu fark ederler. Kalp kendiliğinden beyne (MSS/merkezî sinir sistemi) mesajlar gönderir, beyin itaat edip uygular ve kişinin davranışı değişir.
- Y. Gahery ve D. Vigier 1974'te kediler üstünde yaptıkları deneylerde kalpten beyne mesaj gönderen vagus sinirini uyardıklarında beynin elektrik uyarılma potansiyelinin yarıya yakın azaldığını müşahede ederler. Neticede Cannon'un düşündüğünün aksine kalbin sadece beynin emirlerine uyan bir organ olduğu savı geçerliliğini kaybeder.
- Dr. J. Andrew Armour 1991'de "kalp beyni" *(heart brain)* kavramını öne sürer. Çalışmalar kalbin, aynen beyinde olduğu gibi özel bir sinir sistemi, nöronları ve nörotransmitterleri (nöronlar arası haber akışını sağlayan aminoasitler) olduğunu gösterir.[1204] Yani şaşırtıcı gibi gelse de kalbin öğrenme, hatırlama, hatta duyu ve duygu kuvveleri de var demektir.

Kalbin paralel işlev sistemi *(parallel processing system)* bir başka olayı daha açıklar; normalde kalp beyin ile yukarıda da söylediğimiz gibi vagus siniri vasıtasıyla ilişki kurar ve bir kalp nakli sonrasında bu bağlantı kesildiği hâlde kalp çalışmaya devam eder.

[1204] J. Andrew Armour ve L. Jeffrey Ardell, *Basic and Clinical Neurocardiology*, Oxford University Press, 2004.

Nefs Tezkiyesi (temizliği), Kalp Tasviyesi ve İlişkiler Dünyasının Yeniden Yapılanması

Bir önceki bölümde, modern psikoloji tarafından unutulduğu için, tek boyutluluğa indirgenmiş insanın bir başka boyutu olabileceğini gördük. Ve artık biliyoruz ki dünya hayatında aradığımız mutluluk, hürriyet, anlam, aidiyet, sevgi, muhabbet ancak bu alana girdiğimizde, yani kalp kapısına geldiğimizde mümkün oluyor. Sadece akli, rasyonel bir varoluş ise, bir süre için bizi tatmin etse de, uzun vadede bıktırıyor, hatta acı veriyor. İstediği kadar sofistike ve "akıllı" olsunlar, tekrarlanan düşünceler, kalbî boyutları olmadıktan sonra, beynimizi kemiren bir asit gibi bize acı veriyor.

Bu insanlık dramının örneklerini, kitabın ön bölümlerinde Batılı filozoflarda (Kierkegaard, Schopenhauer, Nietzsche, Camus, Sartre) gördük, bunlar sanki kendi beyinlerini canlı canlı yiyen insanlardı. Karamsarlık (pessimizm), şüphecilik (septisizm), kinizm (*cynicism*), hiççilik (nihilizm), Aydınlanma hareketinden itibaren daha da güçlenen tüm bu "izm"ler, son analizde kalbî olamamanın, o boyut sıçramasını yapamamanın hastalıkları. Ve hepsinin müşterek bir yönü var: Statik zaman/mekân hapishanesinden kurtulamama. Çünkü aklın zamanı ve kalbin zamanı aynı değildir.

İlk bakışta çok soyut gibi gelen bu hakikat, üzerine biraz tefekkür edersek çoğumuza aşina gelebilir. Şöyle bir anılarınızı tazeleyin ve âşık olduğunuz dönemleri düşünün, zaman nasıl geçiyordu? İşte kalbinizde hissettiğiniz o tat, sizi bir anda aldı, o diğer boyuta götürdü. İlginçtir yukarıda adını saydığım filozofların bir başka özelliği ise, ya âşık olamamaları ya da Kierkegaard gibi platonik aşk kapanına yakalanmalarıdır. Platonik aşk ise aşk değil, aşktan kaçmaktır. Neticede hepsi sırılsıklam yalnızdır. Kalbî olamayan

insan ise aklının "ağırlığına" dayanamadığında, ya kapılarını dünyaya kapatıp depresyonu ile "muhabbet" hâlini yaşar ya da bağımlı olur. Ve bağımlılık da artık bildiğimiz gibi, saçma da olsa, bir arayıştır.

Peki, nasıl kalbî olunur? Tasavvuftan ilham almaya çalışarak cevapları arayalım.İnsan alt âlemin karanlık bataklıklarında yaşamaya mahkûm edilmiş bir varlık değildir. Bazen gökyüzünü örten o kapkara bulutlar aralandığında, hiç beklenmedik bir anda kusursuz bir mehtap çıkar ve o karanlık âlem de nurlanır. İşte mehtabı bir defa olsun bile görmesi hasebiyle, her insan o bataklığı terk edip, civardaki tepelere, hatta uzaklardaki dağların doruklarına tırmanmak ister. İnanılmaz bir cazibe (çekim) ömür boyu bizi rahat bırakmaz ve "ötelerin" iştiyakı hep kalbimizi yakar. Bataklık sakinleri, yılanlar, çıyanlar, akrepler, kurbağalar, kuşlar hep hasretle o esrarengiz ışığı ararlar. "Baykuş" dahi hep hasretle o dağlara bakar ve kartal olup oralarda uçmak ister. Ama baykuşun kanatları, gücü, kuvveti oralara yükselmeye yetmez, ya "ölmeyi" göze alıp temel yapısal bir değişiklikten geçecek ya da mahkûm kalacaktır.[1205]

Bataklığın vahşi kuralları, hileleri, sinsi oyunları, körü körüne, anlamsız kavgaları, yüreği bunaltan kaygıları, kısaca insana yakışmayan kaotik yaşantısı terk edilmeli, huy değişmelidir. Hiç şüpheniz olmasın, nasıl mehtabın ışıltısı zaman zaman o bataklığı aydınlatıyorsa, mürebbinin sesi de oraya ulaşır, yeter ki kulak verelim. Bıkmadan, usanmadan bizlere sürekli uyarılar, tavsiyeler fısıldar ve en ümitsiz anlarımızda bile bizi cesaretlendirir. Tüm "hayvanlıklarımıza" rağmen bize hep kim olduğumuzu hatırlatır; "aslına, özüne, kaynağına dön" mesajını verir. "Evet, senin bir yılan, timsah, kurbağa, hamamböceği, ördek, kaz, horoz, tavus kuşu yönün var, ama sen sadece bunlar değilsin" telkini devamlı kulaklarımıza gelir.[1206]

Öyleyse kim olduğunu hatırla ve bu kötü huylarından kurtul. İşte nefs tezkiyesi bu süreci temsil eder; bataklığın pis kokan çamurlu sularını üstünden atmak ve âb-ı hayat suyunda yıkandıktan sonra, "kartal" varoluşuna geçmek.[1207]

Peki, kalp tasfiyesi nedir? Tasfiye "istisfâ" kelimesinden gelir ve saflaştırma, "hâlis olanını seçme, hülasasını alma" demektir (savf mastarı, saf kılma anlamındadır). Mesela altın madeni eritilip, içindeki diğer mineraller temizlendikten sonra, 24 ayar saf altın hâline gelir.

[1205] Bu arada sırf mecaz olsun diye "baykuş" örneğini verdim, aslında baykuşların ötüşü kalbime derinden işler ve onlara çok samimi bir kardeşlik hissederim. Tüm baykuş kardeşlerimden özür dilerim.

[1206] Tasavvuf, özellikle Hz. Mevlânâ (ks), mecaz olarak, kazı hırs, horozu şehvet, tavus kuşunu gurur ve kibir, yılanı sinsilik, kuzgunu leş yiyen sembolleri olarak örnekler. Aslında hiçbir hayvana bu özellikler uymaz, her hayvan insani zaaflara sahip olmaması sebebiyle mübarektir.

[1207] Abdest almanın derin manası üzerine tefekkür edersek, yıkanmanın sadece zahirî bir temizlik olmadığını idrak ederiz.

İnsanın nefs temizliğine yol açmayan ve insanı, hiç olmazsa kalp kapısının eşiğine getirmeyen hiçbir psikoterapi uzun vadede tesirli olamaz. Modern "ruh"-bilimin dramı da budur zaten, bataklık yaşamı (hayatı değil) olabildiğince katlanılır hâle getirilir, bataklık süslenir, koku spreyleri sıkılır; yılanlara, çıyanlara, timsahlara makyaj yapılır ve iş bitti sanılır. Ve belki de insanlık bilim tarihinin en yaman çelişkisi ortaya çıkar. 100 senelik psikoloji, psikiyatri bilimlerine rağmen insan psikolojisi gittikçe yozlaşır, zavallı insan zevkperest, menfaatperest, öz sever, kendine âşık, kendine tapan, edepsiz, ahlaksız bir mahluk hâline dönüşür. Ve abra-psikoloji tüm bu trajediyi görmezden gelir; gururla, iftiharla, yaldızlı sözler geveleyerek ortalıkta dolaşır.[1208]

Demek ki uzun vadeli müspet değişimlerin olabilmesi için, psikoterapi süreci esnasında kişi, ahlaklı ve edepli olmaya da davet edilmelidir. İlahî edep, ahlak kodeksi incelenmeden, tahkik edilmeden ise nefs temizliği mümkün değildir. "Mürebbi" bizi "ziyafete" davet eder ve o ziyafete de edepli olanları alırlar.[1209] Hadis-i şerîfte şöyle buyurulmuştur:

> **Her çocuk İslam fıtratı üzerine doğar, sonra, anne babası onu Hristiyan, Yahudi veya Mecusi (*günümüzde de falan filan izm'den*) yapar.**[1210]

Bu hadisi geniş manada anlarsak, her insan fıtri yapısında, Rabbi ile tevfik (senkronizasyon) hâlini yaşamaya müsaittir, demektir. Yani akıntıya karşı yüzmek yerine akıntı ile yüzmek, akıntıya kendini bırakmak, teslim olmak... Teslim olduğumuzda ise zaten kalp "çanak anteni", hedefe kitlenmiş ve işaretler (âyetler), sinyaller alınmaya başlanmış, değişim başlamıştır. Psikoterapi sürecinde edep ve güzel ahlaklı olmaya götüren bu değişim teşvik edilir. Fakat bu sadece dışarıdan, psikoterapistin telkini ile olan bir değişim değildir, çoğu zaman yardım yine ilhâmât-ı Rabbânî olarak insana gelir; rüyalar doğru yorumlandığında, zaten ahlaklı ve edepli olmaya davet ederler. "Mürebbi" gittikçe artan oranlarda terbiye vazifesini üstlenir. Bizler de terapist olarak, kitap önerileri verebilir ve

---

[1208] Bu sözlerin yanlış anlaşılmamasını temenni ederim. Hem psikiyatri hem de psikoloji camiasında, ömür boyu mesleklerini dürüstlükle eda etmiş, sıdk-ı sadakatle kendilerini insanlara adamış tüm meslektaşlarımı tenzih ederim. Hayatım boyunca ellerine su bile dökmeye layık olmadığım birçok hocam ve arkadaşım oldu. Bendeniz burada sistemi eleştiriyorum, bilmeden veya istemeden sistemin kurbanı olmuş kişileri değil. Ayrıca birçok insan, özellikle akut kriz durumlarında, var olan ekollerden tabii ki istifade etmiş ve edecektir de. Kognitif-davranışçı girişimler, sistem ve aile terapisi, varoluşçu grup terapisi, psikodrama, aile dizilimi, Gestalt terapisi, Kernberg ve Kohut yaklaşımları, sanat terapisi vb. birçok insanın acılarına çare ve uçurumun eşiğine gelmiş birçok insanın hayat akışlarını değiştirmelerine vesile olmuştur. Ama tüm bu müspet sonuçlara rağmen, son 100 senede insan psikolojisi nereden nereye geldi diye "yüksekten" baktığımızda, maalesef, tüm bu çabalara rağmen, hem içtimai hem de ferdî açılardan devasa bir ifsat (çözülme, bozulma) izleriz. Öyleyse bu yıkımın nedenlerini anlamak ve gerektiğinde de acı eleştiriler yapmak durumundayız.

[1209] Edep kelimesinin kök manalarını tekrardan hatırlayalım; birinci manası "de'b", terbiye; ikincisi ise "edb" kökünden gelen davet etme (me'debe ziyafet yemeği daveti). "Ahlak" ise h-l-k mastarından gelir ve ilk yaratılış hâline (ahsen-i takvîm) geri dönüş manasını taşır.

[1210] Buhâri, Cenâiz 92; Ebû Dâvut, Sünne 17; Tirmizî, Kader 5; italikler yazara aittir.

bu sürece refakat ederiz. Tabii ki terapistin kişiliği de çok önemlidir, yoksa ne söylersek söyleyelim, inandırıcı olamayız.

Böylece dersler alınıp, olup bitene ibret gözüyle bakıldıktan sonra insan usulca bataklığı terk etmeye başlar. Sanki görünmez bir kapı aralanmış ve başka bir boyuta geçilmiştir. İşte bu kapı kalp kapısıdır. Varoluşumuzun ağırlık merkezi önceleri sadece veya kısmen zihinsel odaklı iken, varlığını bile unuttuğumuz bir başka merkez devreye girer. Bu süreç devrim mahiyetinde bir boyut değiştirmedir. Kendimiz de dâhil, her şeye ve her insana bakışımız farklılaşır, başka bir insan oluruz. Burada ve bu andayızdır ama dünyamız değişmiştir. Tüm patoloji, ne varsa; kaygı, korku, takıntı, elem, keder, esef, şüphe, acziyet, suçluluk, öfke, nefret, öç, intikam, haset, gurur, kibir... Hepsi artık bir başka boyutta kalmıştır. Evet, tüm bunlar bende var ama ben artık onlarla değilim, onları yaşayan beni dışarıdan izliyorum. Dayanamayacağım, burada yine *Avatar* sembolizmini dile getireceğim, çünkü tüm anlatmak istediklerimi muhteşem bir şekilde tasvir ediyor. Pandora gezegeninde, Zümrüdüanka kuşu üzerinde uçan kahramanın (Jack Sully) yaşam tabutu içerisinde yatan kendi kötürüm insan hâlini izlemesi gibi bir şey. Ömür boyu, benim gibi acılar çekmiş siz okuyucular, böyle bir şey olamaz demeyin, olur. Olur, çünkü Rabbü'l âlemin bizleri yaratırken, tabiri mazur görün, "programımıza" bu selâhiyeti de yüklemiştir. Biz "Pandora" gezegenine geçmeye izni ve yetkisi olan varlıklarız. Elinizi kalbinizin üstüne koyup, gözlerinizi yumup, bu sözler üzerine biraz tefekkür edin, doğru söyleyip söylemediğimi hemen anlayacaksınız. Zaten bildiğiniz bir şeyi sizlere hatırlatmaya çalışıyorum.

Kalbî Olmak Hayatımıza Hangi Değişiklikleri Getirir?

İç ailenin nispeten huzura kavuşması ve eski kişiliğimizin köklü bir değişimden geçmesi neticesinde sadece yakın ilişkiler değil, genel insan ilişkileri de düzelir. Çünkü yansıtma oranları azalmış, insanlar daha oldukları gibi görülmeye başlanmıştır. Sanki bir sis perdesi kalkar, bazı insanları ilk kez görüyormuş gibi algılarız.

> Seneler boyunca kadın dünyası ile bir sevgi/nefret ilişkisi yaşamış bir arkadaşım, başarılı bir terapi sonrası kadın dünyasına bakışındaki değişimi şöyle anlattı: "Kadınları hep erotize ederek görmüşüm. İlk kez bir kadına, hem de çekici bir kadına erotize etmeden bakmak, benim için bir uzaylıyla karşılaşmak gibi bir olaydı. Çok şaşırdım; büyük bir yakınlık, sevgi hissediyordum ama cinsel arzu yoktu. Ona bir kadını ilk kez görüyormuş gibi bakıyordum, sanki sırtımdan tonlarca yük gitmiş, hafiflemiştim...

Karşı cins ilişkilerinde erotizasyon sanıldığından daha ağır bir yüktür ve bizi dünyanın yarısından, kadın veya erkek dünyasından tecrit eder. Ya erotize edilen "nesne" kadınlar veya erkekler vardır ve bunlara cazibe hissederiz ya da cazibe hissetmediklerimiz vardır, onları da yok sayarız. Ama cinsiyet aradan kalkınca, "insan" insanı görmeye başlar. Aynı cins ilişkilerinde ise çoğu zaman rekabet duyguları sebebiyle insanları perdeleriz.

"O benden daha güzel, yakışıklı, tesirli, güçlü..." gibi mülahazalar, biz farkına varmadan bilinçdışı süreci olarak devreye girer ve yine insanlar ile aramızda aşılmaz bir uçurum açılır. Hâlbuki terapi neticesinde, alt bilinçdışı komplekslerinden kurtulan insan, çok önemli bir özelliğini keşfeder: anlamlı farklılık. Evet, ben bazı insanlar kadar güzel, etkili, güçlü vs. değilim ama ben şu vasıflara sahibim. **Tasavvufun burada bizlere öğrettiği muhteşem hakikat, her insanın bir büyük ismi (ism-i âzam), yani kendine has bir en yüksek gelişme potansiyeli olduğudur.** Kör, topal, kötürüm, çirkin, ne olursa olsun, eğer insan bu asli yapısına yaklaşırsa "güzelleşir", hatta çekici olur. Sanki insanı alır, bir boya küpüne daldırırlar ve çıktığında aynı insan daha güzeldir, çünkü letâfet kazanmıştır. **"Biz insanı, en güzel şekilde yarattık"** âyet-i kerimesi boşu boşuna gelmemiştir. Her insan bu boyutunu yaşadığında güzel, çekici ve mübarektir.[1211]

Bu evrensel güzelliğin müşahede edilebileceği en çarpıcı ortam bir derviş topluluğudur. Ne kör vardır ne topal, ne güzel vardır ne de çirkin, ne zengin vardır ne de fakir. Irkçılığın, ayrımcılığın, ötekileştirmenin, rekabetin olmadığı bir yer görmek istiyorsanız böyle bir yere hayatınızda bir kez olsun gidin. Sanki tüm insanları almışlar, boyacı küpüne daldırmışlar ve nur ile boyayıp çıkarmışlar.

> Genelde maalesef toplumumuzda "esmer vatandaşlar", yani Romanlar küçük görülür ve eğitimleri zordur denilir. Ama onlar arasında derviş terbiyesinden geçmiş öyleleri vardır ki, o marsık gibi dediğiniz "Roman"ın yüzündeki nuru gördüğünüzde tüyleriniz ürperir, bakmaya dayanamazsınız. Hürmet, huşu, hayret, hayranlık hâlleri yaşarsınız.

Cins ayrımı, zahirden kaynaklanan rekabet ve güç savaşı kalktıktan veya azaldıktan sonra, insan ilişkileri gittikçe incelmeye başlar. Ses tonumuz, beden dilimiz, bakışımız, dinleyişimiz, temasımız (mesela el sıkışımız) ve meta komünikatif mesajlaşmamız anlamlı bir şekilde farklılaşır. Çünkü usulca insanın hakikatini hissetmeye başlarız. Bu hissiyat, davranışlarımıza yansıdığında yeni hâller tadarız, güzel âdetler ediniriz.

> Beni çok şaşırtan 60 yaşlarında bir hastam, bana bu değişimi şöyle anlattı: "Doktor Bey, ne kadar mağrur olduğumun farkında değildim, ömür boyu böyle yaşamışım. Ama şimdi, insanları dinlerken onlara bir adım yaklaşıyorum, başımı öne eğiyorum ve içtenlikle onlara kendimi veriyorum. Sizinle olan ilişkimde de bu böyleydi ama siz kibarlık gösterdiniz, hiç yüzüme vurmadınız..."

[1211] Cisme, şekle, renge, yani zahirî görünüşe aşırı önem veren materyalist dünya algılayışı, insanın bu içsel güzelliğini kötürüm eden bir sistem uygular. Reklam endüstrisi, televizyon ve abra-edebiyat da en küçük yaşlardan itibaren bizi bizden çalar ve kendi maddiyat hapishanesine kapatır. Ondan sonra bir ömür boyu süren bir "akıp giden zamana karşı savaş" başlar. Normlar empoze edildiği için beden olduğu gibi kabul edilmez, saçlar boyatılır (çünkü ne hikmetse sarışın daha güzeldir), vücut sürekli erotize edilsin diye teşhir edilir, modaya uymak için maaşlar harcanır, ölesiye rejimler yapılır, hayat tarzı sürekli maddi açıdan revize edilir, araba değiştirilir, ev yeniden dekore edilir, zaman akıntısına karşı saymakla bitmeyen sayıda kürek çekilir... Ve sonunda zaman kazanır.

Bu incelme zahirî davranışlar ile de kısıtlı kalmaz, gittikçe gelişir, düşüncelere ve hayallere de yansır.

Fikir Dünyasının Yeniden Yapılanması

İçimizde sürüp giden kavganın bitebilmesi için, iç ailenin huzura kavuşması zaruretini gördük. Bizi tevhide yaklaştıracak en önemli kapılardan biri olan insan kapısının önündeki engel kalkınca yalıtılmış düşünceler dünyasından kurtulup fikir dünyasına adım atarız. Evrende insan için olabilecek en mükemmel aşkınlık vasıtası insandır, Allah (cc) da, insana insandan tecelli eder. Fikir, kök mana olarak, f-k-r mastarından gelir ve "ferk", ovmak, parlatmak demektir.[1212, 1213]

Fikir, bilgiyi bilinene doğru yönlendiren güç demektir. Düşünceler rastgele veya kaotik bir tarzda seyrederken; fikir ve bu kelimeden gelen tefekkür kavramları, "amaca yönelik derinliğine düşünce" manasına gelir. Amaca, hedefe yönelik düşünce ise kalp devreye girdiğinde tahakkuk eder. Eğer kalp fikir vasıtasıyla ovulup parlatılırsa, ilişki nesnel hâlden çıkıp kalbî hâle dönüşür, "Can"lar birbirleriyle temas ederler, birbirlerine ayna olurlar. İnsan olmanın en ağır yüklerinden biri, insanın iki karşıt değerli çekimin (cazibe) ortasında var olmasıdır. Alt âlem bizi sürekli maddiyat ve geçici zevkler ile oyalayıp, kendine doğru çekmek ister. Tûl-i emeller (uzun vadeli bencil arzular) üretir, "Bak aradığın ölümsüzlük, sonsuzluk burada" der ve bizi sınırlı olanın esiri yapar. Ama bilâistisna her insan bir de "yukarı" doğru çekim hisseder. İşte bu karanlıklar içinde bocalayışta hakiki, kalbî muhabbet ilişkisi bizi o statik zaman/mekân hapishanesinden kurtarır, farkına varmadan üst âleme adım attırır. Yalıtılmışlığın getirdiği bencil arzular usulca meydanı terk eder ve kalbin asli kabiliyeti, ilham yolu açılır. Tûl-i emel ve ilham, tez ve antitez gibidir; ikisinin birleşiminden muhabbet doğar. Yaratılmış her şeye yönelik derin bir muhabbet...

Ef'âl Dünyasının Yeniden Yapılanması[1214]

Kitabın ilk bölümlerinde H. Kohut'u çalışırken, temel arzular ve temel ideallerden söz etmiştik.[1215]

İnsan yerinde duramıyor ve sürekli bir girişim ihtiyacı ile A noktasından B noktasına yöneliyordu. Kohut bu ikinci konuma "temel idealler" demişti. Ama hepimizin bildiği gibi yönelim her zaman "ideallere" yönelik olmayabilir. Kendimize ve/veya başkalarına zarar verecek işlevler hayatımızda ağır basabilir, hatta çoğu insan bu tarzda

[1212] Râgıb el-İsfâhânî, *Müfredât,* cilt II, s. 342.

[1213] Tezekkur, yönü geçmişe yönelik düşünceyi; tedebbur, tedbir üretmeye yarayan, geleceğe yönelik düşünceyi; taakul, geçmiş ile gelecek arasında irtibat kurmayı; tefakkuh bu üç düşünceyi "şimdi ve buraya" taşımayı; tefekkür ise tüm bu süreçlerin birliğini temsil eder, *bkz.* Mustafa İslâmoğlu, *Hayat Kitabı Kur'an: Gerekçeli Meal-Tesfir,* Düşün Yayıncılık, 2013, s. 262, dipnot: 4.

[1214] Ef'âl, fi'il kelimesinin çoğuludur, "işlevler" manasına gelir.

[1215] *bkz.* s. 164.

yaşar. İşte bu ef'âl itkisi (*impulse*), şevki (şiddetli arzu) rahmani veya şehvani olabilir. Temelde nötral olan bu "harekete geçme iradesi" (*basic will to do something*) sağlıklı veya sağlıksız yönlerde olabilir. Sağlıksız ise bu yönelimi; hırs, ihtiras, aşırı şehvet, hasislik, hükmetme arzusu diye tanımlarız. Ve tüm bu benmerkezci yönelimler zaman içinde birikim yaptıklarında bize zarar verirler, nefs katlarında tekâmülü engeller, hatta daha aşağılara düşmeye sebep olurlar. Her insan her harekete geçtiğinde aslında bir imtihan yaşar. "Şu anda ağzımdan çıkan söz, yaptığım hareket aslında hangi amaca yönelik" muhasebesi, çok kritik bir varoluş değerlendirmesidir. Eğer bu hareket insana ve dünyaya olumlu bir şeyler getiriyorsa, "rahmani" demektir. Şefkat, muhabbet, ihtimam, merhamet, kısacası tüm "infâk" ve "îsâr" hâlleri asıldır ve her insanda mevcuttur. Yukarıda saydığım sağlıksız, şehvani hâller, bu hâllere göre "gölge" mesabesindedir. Kalp güneşi doğunca, gölgeler (zulumât) kaybolur, gerçek hürriyet başlar. Geçici şehvani arzuların tatmin edilmesini varoluş acısını hafifleten bir ağrı kesiciye benzetebiliriz. Bu "ağrı kesici" uzun vadede kullanıldığında, nasıl "aspirin" mide ülserine neden olabiliyorsa, benzer şekilde insana zarar verir. Beden veya nefs mutlaka bedelini öder. Psikoterapinin uzun vadeli amaçlarından biri de işte bu ef'âl dünyasının yeniden yapılanması olmalıdır. Yoksa uzun vadeli neticeler alamayız.

Sezgi/İlham/Hads (Tahaddüs) Kapısının Aralanması

İnsan oldu olası hep düşünceleri ve analitik zihnî yapısı ile algıladığı dünyayı sadece zahirî yönüyle değil, zaman ve mekân ötesi boyutları ile de idrak etmek istemiştir. Analitik, rasyonel düşünce, bileşenlerinden tüme giderken sezgi, tümü aniden kavrar, idrak eder. Sezgi bu manada bu anın analizini rasyonalite ötesi bir hızla kavrayıp sonuç çıkarırken, önsezi veya hissikablelvuku, zaman içinde bir sıçrama yapmayı ifade eder. Örnek verirsek;

> Tanıdık bir topluluğa girdiğimizi düşünelim, herkes bize selam veriyor ve bizi güler yüzle karşılıyor. Fakat ortada ağır bir hava var, biz gelmeden olumsuz bir şeyler, ya kendi aralarında ya da bizimle ilgili olarak cereyan etmiş. Sanki güncel duygularımız ve rasyonel aklımız dışında başka bir "anten" devreye girdi ve meta komünikatif mesajlardan (ses tonu, bakış tarzı, beden dili, mevzu seçimi vs.) bir sonuç çıkardık.

Sezgi/hads (*intuition*) ile içgüdü (*instinct*) arasındaki farka gelince; içgüdü hayvanlarda da varken nefs psikolojisine göre insani sezgi; vicdan, aklıselim, feraset, basiret, müşahede, tefekkür gibi yüksek insani vasıfların neticesinde zuhur eden rahmani görüştür.[1216, 1217]

[1216] C.G. Jung bu vasıfların hepsini "intinct/içgüdü" mefhumu altında toplar, *bkz. Praxis der Psychotherapie*, Patmos Verlag, Ostfildern, 2011, s. 107. Jung başlıca 5 içgüdüsel etken tanımlamıştır: yaratıcılık, derin düşünce, faaliyet, cinsellik ve açlık. Bu indirgeme ve basitleştirme şaşırtıcı değildir, çünkü Batı dillerinde bizim anladığımız manada "vicdan"ın (yani akıl ve kalbî görüşün birleşmesi) karşılığı yoktur. Vicdan kelimesi Kur'an-ı Kerim'in ihsanı olan bir semantik yeniliktir.

[1217] İlham mevzuunu kitabın 181. sayfasında sunduğumuz için burada tekrar etmiyoruz.

Yaratıcılık

Rahmani sezgiye hemen paralel giden çok önemli bir insani kabiliyet ise yaratıcılıktır. Yoktan var etme manasında değil ama kendisine emanet edilmiş isimlerin sentezini yapabilme selâhiyeti ile insan, muhteşem eserler yaratabilir (çünkü yapısında hâlik, bâri -tam ve noksansız yaratıcı-; musavvir -sûretlere şekil veren-; bedî' -eşsiz şeyleri yaratan- isimleri mündemiçtir). Rahmani yaratıcılık ile zulmani sözde yaratıcılık arasındaki fark, birincisinin insanın hem kendinin hem de tesir alanındaki insanların nefs katlarında tekâmülüne vesile olurken, ikincisinin istediği kadar çarpıcı, hayret verici, hatta hayranlık uyandırıcı olsun, bu tekâmüle yol açmaması, hatta tam tersine düşüşe neden olmasıdır. Büyük Sanatkâr, Rabbü'l âlemin, anlamsız yaratmaz; her zerre bu anlam manzumesinin yapı taşıdır. Eğer biz akordunu bozmamışsak, her ne görüyor, duyuyor, tadıyor, hissediyorsak aslında çok muhteşem bir ahenk taşır. İşte gerçek yaratıcılık ve sanat, bu ahenkle tevfik hâline girmek, senkronize olmaktır. Artık bizim icraatımız "Orkestra Şefi"nin denetimi altındadır. Şefsiz orkestranın musikisi ise "kakafoni"ye dönüşür. Eğer bu bağlantı gerçekleşmemişse, insanı derin bir bunalım sarabilir; bu sebeple özellikle Batı dünyasında sanat, edebiyat, musiki ile uğraşanlarda nöroz, depresyon ve bağımlılıklar had safhadadır. Bohem hayat tarzı, kural tanımamazlık hürriyet değil, bu acının bir ifadesidir. "Okyanusun" kenarına kadar gelen bu hassas insanlar, tevhid aşkı ve hasretini daha yoğun hissederken, oraya varamamanın hüsranını kendilerini uyuşturarak aşmaya çalışırlar. Sanatsal yaratıcılık insanı hem aziz (izzet sahibi) ama hem de zelil, hatta rezil edebilir. Postmodern psödo-değerler kültürü, istisnalar dışında, kaotik yapısıyla, aslında bir imdat çağrısıdır.

Hayal Dünyasının Yeniden Yapılanması

İnsan hayatının büyük kısmı hayal dünyasında seyreder, gün boyu aklımıza her tür düşünce gelir ve biz bu düşüncelerden senaryolar üreterek içimizde alternatif bir gerçeklik yaratırız. İşte bu hayaller de değişmelidir, çünkü bunlar kompleksleri beslerler. En basit örnek öfkedir. Gün boyu yaşadığınız iç kavgaları şöyle bir düşünün. Bitip tükenmeyen iç diyaloglar, hatta şiddet; "Kafasına süpürgeyi indirsem, ağzıma geleni söylesem..." Ve hiç şüpheniz olmasın, tasavvufun bize öğrettiği, derin insan ilişkileri hakikatine göre, karşı taraf bir şekilde tüm düşünceleri algılar. Veciz bir söz, "İnsanların kalpleri birbirlerine gümüş tellerle bağlıdır" der. Eğer bu gerçekse, verdiğimiz zararı bir düşünün! Bu sebeple suizan dinimizde yasaklanmıştır, hüsnüzan asıldır. Kusur görülürse, yaymak yerine üstü örtülür. Konuya daha önce temas ettiğimiz için gıybet ve iftiraya hiç girmiyorum.[1218] Ama hangi kültürde yaşıyoruz; suizan, gıybet, hatta iftira ve teşhir üzerine kurulmuş bir abra-medya medeniyeti...[1219]

[1218] Gıybet ve suizan için *bkz.* Muhasebe bahsi, s. 235-237.

[1219] Bunlar ya ne yaptıklarının farkında değiller ya da para/güç hırsı o kadar gözlerini bürümüş ki, canlı canlı kendi çocuklarını yemeyi seçiyorlar. Çünkü teşhir ettikleri, rezil ettikleri, ayıplarını açığa vurdukları insanlar aslında kendi çocukları. Ve sayıları üçü beşi geçmeyen bu "yamyam" medya

Arkadan çekiştirmeyi, yüze karşı eğlenmeyi âdet edinen herkesin vay hâline! O ki, mal toplamış ve onu sayıp durmuştur.[1220]

Evet, eğer uzun vadeli bir psikohijyen (nefs sağlığı) amaçlıyorsak, bu ince ayarlar zaruridir, yoksa yine "aşağılara" düşer ve işe başından başlarız.

Cinsiyet ayrımı kalktı, rekabet ve haset azaldı; suizan, hüsnüzana dönüştü ve tüm insanlık renk, cins, mal/mülk, güç/kuvvet, hatta din, tarikat, cemaat farkı gözetmeden tek bir nurlu vücut oldu. İşte o zaman, bilâistisna tüm insanlara karşı çok derin bir tazim (hürmet) ve muhabbet hâli belirginleşmeye başlar. Sakın "Bütün bu anlatılanlar bana o kadar uzak ki" demeyin; çok yakınsınız, zannettiğinizden daha yakın. Ayrıca böyle bir gerçeğin olduğunu bilmezsek nasıl tekâmül edeceğiz, hedef ne olacak? Tasavvuf psikoloji ile birleştiğinde tüm bu yeni varoluş alanlarına adım atmak artık mümkün olur, boyut değiştiririz. Kuru bilgiler canlanır, ilim hâline yükselir. Nitekim tasavvuf eğitimi insanın tüm ilişkilerine hayaller ötesi bir letâfet kazandırır, modern psikoloji bu köklü değişimi anlamalı ve anlatmalıdır.

Efendimizden (sav) başlayarak bazı örnekler verelim ve konumuzu sonlandıralım.[1221]

"Habibim (Sevgilim), Sen güzel ahlak üzere yaratıldın"[1222]
"Ben ancak güzel ahlakı tamamlamak üzere gönderildim"[1223]

"Allah'ın ilk yarattığı şey, benim nûrumdur"[1224]

İlerleme, "rabıta" (bağlantı) varsa mümkündür; istikamet serbest irade vasıtasıyla tayin edildikten sonra seyir başlar.[1225]

---

aktörleri, küresel rezâlete uyup bizleri de zehirliyorlar. Biz de dedikodu yapmayı, gıybet etmeyi maarifet sanıp yamyamlaşıyoruz. "Yamyamlık", insan eti yemek içimizde nasıl bir duygu oluşturur?

[1220] Hümeze Sûresi: 1-2, *Diyanet Vakfı Meali.*

[1221] Nitekim tüm insani inceliklerin ana kaynağı, âlemlere rahmet olarak gönderilen Efendimiz Hazreti Muhammed'in sünnet-i seniyyeleridir. Eğer derinliğine tahkik edersek, hayatımıza yön verecek, namütenahi insani incelikler ile karşılaşırız. Âyet-i kerime ilk yaratılışın güzel olduğuna ve tüm bu güzelliklerin, lütfen tabiri mazur görün, tüm insanlığın "prototipi" olan Efendimizin (sav) şahsında odaklandığına işaret ediyor. Hadis-i şerîf de "ahlak"ın insan hayatındaki dinamik yönünü gösteriyor. Demek ki, Jungiyen tabirle ifade edersek, ana arketipimiz "hakikat-i Muhammedî"dir ve biz ömür boyu sürmesi gereken tekâmül, olgunlaşma süreci esnasında statik kalmamalı, yerinde saymamalı ve bu ilk yaratılan nura doğru ilerlemeliyiz.

[1222] *Kur'an-ı Kerim*, Kalem Sûresi: 4

[1223] Hadis-i şerîf, *bkz.* Buhari, Zekat, 18.

[1224] Hadis-i şerîf, *bkz.* El-Aclûnî, *Keşf'ul-hafâ,* 1/311-312.

[1225] "Rabıta" kelimesi, r-b-t mastarından gelir ve Rağıb el İsfehânî'nin *Müfredât*'ında şu açıklamayı buluruz: "Atı korumak için onu bir yere bağlamaktır, at zinciri bu anlamdan gelmektedir." Rabıta ile ilgili Hazret, 2 âyet-i kerimeyi zikreder, Enfâl Sûresi: 60 ve Âl-i İmran Sûresi: 200. Yüce Allah şöyle buyurmaktadır: "**Seyrüsefer hazırlayın. Böylece hem Allah'ın düşmanını hem kendi düşmanınızı korkutabilirsiniz.**" Enfâl Sûresi: 60: "**O hâlde, onlara karşı toplayabildiğiniz kadar kuvvet ve binek hayvanı hazır edin ki bununla hem Allah'ın, hem sizin düşmanınız olan bu insanları hem de sizin bilmediğiniz ama Allah'ın bildiği başkala-**

Peki, bu "ahlaklanma" hayatın hangi alanlarında tesirini gösterir, dersek, ana "hukuk"ları kabaca şöyle sıralayabiliriz.[1226]

- **Ebeveyn hukuku:** Anne babaya gösterilmesi gereken saygı, tazim, hürmet, hizmet, ihtimam bu ahlak sisteminin kalbini teşkil eder. "Öf" bile dememek, sabırla yaşlılıklarına tahammül etmek nesiller arası akışın muhteşem bir örneğidir. Uluslararası faaliyet gösteren Türk okullarının, değişik ülkelerde, değişik dinlere mensup insanlarda gösterdiği en önemli tesir, çocukların okulda aldıkları terbiye neticesinde evde anne babalarına gösterdikleri hürmettir. Konya'da başlayıp, dünya çapında faaliyet gösteren bir hayır derneğinin başkanlarına, "Nasıl böyle olabildiniz?" diye sorduğumda, bana verdikleri cevap çok şaşırtıcıydı (en azından benim açımdan): "Anne/baba duası aldık." Bu hizmet anlayışı o kadar ileriye gider ki, mesela anne baba Hakk'a yürüdükten sonra, onların âhir ömürlerinde ilişki içinde oldukları arkadaş ve dostlarını da ziyaret etmek vazifedir. Ayrıca toplum, anne baba vefat ettikten sonra, onlar adına hayır kuruluşları yapılması için teşvik edilir, "sadaka-i câriyye" ile "amel defteri" açık tutulur; çeşmeler, camiler, okullar, hastaneler yaptırılır.
- **Yaşlılar hukuku:** Akraba olsun olmasın, bu ahlak sistemi, din farkı da gözetmeden tüm yaşlı insanlara yardım ve hizmeti sürekli teşvik eder. Yaşlının önüne geçilmez, beraberken ondan çabuk hareket edilmez, karşısında ses yükseltilmez, ayak ayak üstüne atılmaz, yanında ulu orta konuşulmaz, karşılaşıldığında eli öpülür, baş köşeye oturtulur, yemekte onun başlaması beklenir... Bunlar ve daha yüzlerce kural, asırlardır insanımızın içine işlemiş lâtif güzelliklerdir. Ve hepsi araştırıldığında Efendimizin (sav) güzel ahlakının uzantısıdır.[1227]

---

rını caydırabilesiniz; -ve bilin ki- Allah yolunda her ne sarf ederseniz -infâk- size bütünüyle ödenecek ve size haksızlık yapılmayacaktır; Ey inananlar, sabredin ve sabırda yarışın, nöbet tutun" *(*M.Esed, *Kur'an Mesajı).* Âl-i İmrân Sûresi: 200: **"Ey o bütün imân edenler! Sabredin ve sabır yarışında düşmanlarınızı geçin ve cihad için hazır ve rabıtalı bulunun ve Allah'a korunun ki felâh bulasınız"** *(*Diyanet Meali*).*

Âyetlerin tefsirinde Ragıb el İsfahânî, "nöbet"i de iki kısma ayırır: Müslümanların sınır bölgelerinde (zahirî düşmana karşı) nöbet tutmaları ve *nefsin bedene olan nöbeti.* "Zira nefsin bedeni gözetlemesi, bir sınır noktasına yerleşen ve oranın korunması kendisine tevdi edilen kişinin yaptığı iş gibidir. Bu kişinin, sorumluluğunu yerine getirmesi ve herhangi bir kusurda bulunmaması gerekir. Bu da tıpkı cihad gibidir." Hz. Peygamber (sav) şöyle buyurmaktadır: **"Namazdan sonra namazı beklemek bir çeşit ribattır"** (Mâlik, I, 326; Nesâî, I, 90).

Ayrıca r-b-t mastarı kişinin kalbinin güçlenmesi ile de bağlantılıdır (Kehf Sûresi: 14, **kalplerini sağlamlaştırmıştık;** Kassas Sûresi: 10, **onun kalbini pekiştirmemiş olsaydık;** Enfâl Sûresi: 11, **kalplerinize kuvvet vermek için;** Fetih Sûresi: 4, O, **imanlarına iman katsınlar diye mü'minlerin kalplerine huzur indirdi;** Mücâdele Sûresi: 22, **onları kendisinden bir ruhla desteklemiştir;** İbrahim Sûresi: 43, **yürekleri tamamen boşalmıştı**).

[1226] Hukuk, Arapça "Hakk" kelimesinden gelir. Ragıb el İsfahânî'nin *Müfredât*'ında h-k-k mastarının çok zengin bir açıklaması var, özet olarak şöyle, "Bir şeyi hikmetin gereği olarak icat edene/yaratana Hakk adı verilir. Bunun için Yüce Allah için 'O, Hakk'tır' denir."

[1227] Kitabın 248-249. sayfalarında, Zühd bahsinin sonunda Hz. Ali (ra) ve Bâyezîd-i Bistâmî hazretlerinden iki örnek vermiştik.

- **Aile hukuku:** Küçükler büyüklere saygı gösterirken, büyükler de hayret verici bir şekilde aile efradına saygılıdır. Hz. Fatıma (ra) validemiz (Efendimizin kerimeleri) evine geldiğinde Resullullah (sav) onu, ayağa kalkarak karşılardı. Resullullah (sav) erkek ve kız çocuk arasında ayrım yapmaz, cahiliye döneminde kız bebeklerin canlı canlı gömüldükleri bir toplumda, **"Eve geldiğiniz zaman önce kız çocuğunuza ikramda bulunun"** buyurma zarafetini gösterirdi. Yine Efendimiz (sav), eşlerine ev işlerinde yardım eder, sofradan tabağını kaldırır, hep hürmetkâr olur, sesini bile yükseltmezdi. Rahatsız olup da ayaklarını uzatma ihtiyacı duyduğunda, dikkat buyurun, ev halkından izin isterdi. İnceltilmiş İslam olan tasavvuf terbiyesinde, ki yine aynı kaynağa dayanır, eşler arası hürmet şaşırtıcıdır. Bir gün derviş gibi derviş olan bir dostum, cep telefonu ile birini aradı; ses tonu tazimkâr, beden dili sanki bir büyüğünün karşısındaymış gibi teyakkuz hâlindeydi ve "Sultanım" diye konuşuyordu. Karısını aradığını ancak sonradan anladım, !

  Efendimiz, manevi oğlu gibi yıllarca hizmetinde bulunmuş, Enes bin Mâlik'i (ra) de bir kez bile azarlamamıştır.

- **Komşu hukuku:** O kadar ince bir münasebet teşvik edilir ki, neredeyse "komşular birbirlerinin varisi olacak" zannedilir.

  "Cibril bana komşu hakkını o kadar çok tavsiye etti ki, neredeyse komşuyu komşuya vâris kılacak zannettim."[1228]

  Komşular hakları yönünden, yakınlık ve uzaklıklarına göre üç gruba ayrılır: üç hak, iki hak ve bir hak. Gayrimüslimler, hatta müşrikler de hak sahibidir.[1229] Yemek pişirilirken, komşular da, özellikle imkânı dar olanlar düşünülür ve ona göre miktarlanır. Koku dağılmışsa veya komşu görmüşse mutlaka ikram edilir. "Komşu çanağı"nda pazardan alınan meyveler "göz hakkı" olarak sunulur. Özel hayat merak edilmez, yabancı ev gözlenmez, herhangi bir şekilde yakınlıktan dolayı bazı sırlara vâkıf olunduysa bunlar saklanır, ifşa edilmez. Komşu taşkınlık yaptıysa tahammül edilir. Ev satılacaksa, komşudan izin alınır, inşaat yapılacaksa aynı şekilde komşunun rızası alınır (mesela görüş engellenmesin diye). Hasta olunca ziyaret edilir, ev işlerinde yardımcı olunur, vefat ederse cenazesinde bulunulur, yetimleri himaye edilir. Efendimiz din farkı gözetmeden hasta komşularını ziyaret eder, hâl hatır sorardı. Hatta beslediği kuşu ölmüş bir çocuğu evinde ziyaret etmiş, gönlünü almıştı (tabire dikkatiniz çekerim, "gönül alma"...).

- **Tabiat ve hayvanlarla münasebet hukuku:** Canlı cansız her varlığa hürmet, Efendimizin (sav) güzel hayatının vechelerinden biridir. Kurallar o kadar ince düşünülmüştür ki hayret uyandırır. Mesela süt sağarken, sağmal hayvanın memeleri yaralan-

[1228] Buhari, Edeb: 28; Müslim, Birr ve Sıla ve'l-edeb, s. 140 (2624, 2625).

[1229] tefekkurdergisi.8m.com/komsuluk.htm, Vehbi Akşit beyefendinin hazırladığı internet makalesinden istifade ettim, okunmasını tavsiye eder ve kendisine buradan teşekkürlerimi sunarım.

masın diye, sağanın tırnaklarını kesmesi söylenir. Yolculuk esnasında konaklamada, önce hayvanlara hizmet verilir. Zararlı bile olsa hiçbir hayvan, bize zarar vermediği müddetçe öldürülmez, kuduz köpeğe bile işkence yapılmaz. Bir rivayete göre, uyuyan kediyi uyandırmamak için Efendimiz (sav) yeleğini kesmiştir. Kurban kesilirken hayvan, azami bir şekilde korunur; diğer hayvanların kesimi görmesi engellenir ve hayvan, dualar eşliğinde kesilir. Aç hayvan beslenir, susuz hayvan sulanır. Hatta bir hayat kadını, susuz kalmış köpeği, kuyudan pabucu ile su çıkarıp rahatlattığı için tüm günahlarından azat edilmiştir. Bir hadis-i şerîfte Resûllullah Usâme ibn Zeyd'e şöyle buyurmuştur,

"Ey Usâme, acıkan her ciğer sahibi hayvan hakkında dikkatli ol! Kıyamet gününde Allah (cc)'a şikâyet edilirsin."[1230]

Yaratılmışlara yönelik bu hürmet hâli hayvanlarla sınırlı kalmaz; bitkiler, hatta mineraller, su, hava, tüm elementler mübarektir. Hannâne direği menkıbesini burada tekrarlamıyorum, kurumuş bir hurma kütüğünün bile gönlünü alan bir peygamberin ümmetiyiz. Yaş ağaçların kesilmemesi, tam tersine "yarın kıyametin kopacağını bilsen bile" ağaç dikimine devam edilmesi diğer misallerdir. Ne olursa olsun tabiat kaynaklarının israf edilmemesi, özellikle suya yönelik ihtimam,

"Evinin önünden bir nehir bile aksa, abdest alırken israf etme."[1231]

hadis-i şerîfinde olduğu gibi sürekli hatırlatılır. İlişkiler dünyasındaki tüm bu incelikler son analizde yaratılmış her "şey"in ruh sahibi olduğu hikmetine uzanır. Hannâne kütüğü örneğinde veya Efendimizin mucizelerinden biri olan "taşların konuşmasında", verilen mesaj, mübarek bir dünyada yaşadığımız ve her varlığın "muhterem" (hürmete layık) olduğu hakikatidir. İbn Arâbi hazretlerinin, *Füsûsü'l Hikem*'inde bu hakikatin şöyle ifade edildiğini görüyoruz:

"Yani genel hükümde, Hakk'tan başka diye tanımladığımız tüm eşya (şey'in çoğulu manasında), ister mâdeni olsun (cemâd) ister bitki olsun, 'dâbbe'dir (canlıdır). Çünkü hepsi zî-ruh'tur (ruh sahibidir).[1232]

Ve onların ruhları, ilahî isimlerden birer isimdir, Hakk o isimlerle onlarda görülür (zahir olur). O şeylerin varlığı o isimlerin desteğiyledir (kayyûmiyet). Varlıkta kendi nefsiyle hareket eden hiçbir şey yoktur, çünkü varlığı kendi nefsine bağlı değildir, kendi nefsinden başka bir vücut ile var olur. Nitekim o şey, kendisinin görüntü yeri olduğu ve doğru yolu (sıratü'l müstakîm) üzerinde bulunduğu Rabb-i Has'ı (özel Rabbi, terbiyecisi) olan ismin hükmüne uyarak yürür. Ve yol, üstünde yürümekle yol olur. Öyleyse her neyse o şeyin hareketi, mademki o isme tabi olmakla gerçekleşti, bu hareket aslında zayıf (veya rölatif) harekettir, sonradan kazanıldığı için

[1230] İbn Hacer, *el-Metâlibü'l-âliye*, XIII, 298.

[1231] İbn Mâce, Taharet, 48.

[1232] *Mesnevî-i Şerîf*'in A. Avni Konuk şerhinde, "zî-ruh hakikati " ifadesi 1. cildin 866. beytinde geçer; "rüzgârın canı..."

(hareket-i ârıza), asli hareket (hareket-i zâtiyye) değildir. Ve bu hareket ile o şeyin kabiliyetinde meydana çıkan Hakk, ona özel bir mükemmelliğin doruk noktasıdır (müntehâ) ve onunla beraber var olur (yürür). Bu durumda o şey, Hakk'la beraber hareket eder ve bu hareket mademki Hakk'la Hakk'ta gerçekleşir (vâki olur), o yol üstünde yürüyen Hakk olur. Ve Hakk'a tabi olarak yapılan hareket, Allah (cc) ile beraber yürüme (seyr-i billâh) olur."[1233]

- **Misafir Hukuku:**
  Bir gün Abdullah ibn Mesûd, Efendimizi (sav) hâne-i saadetlerinde ziyaret eder ve kapıyı üç kez vurur. Kapı açılmayınca mahzûn olur, "Resûlullah (sav) herhâlde beni kabul etmek istemiyor" der ve tam ayrılırken kapı aralanır ve mübarek yüzünde bir tebessüm ile Efendimiz (asv) belirir. Ve "Ne oldu Ya Mesûd, üzgün görünüyorsun" der. İbn Mesûd durumu açıklayınca, gelen cevap insanın tüylerini ürpertir. "Gece kıyafeti ile seni karşılamak istemedim, giyindim, onun için beklettim" cümlesidir. Kim kime hangi tazimi (hürmet) izhâr ediyor?[1234]
  Evde ne varsa en iyisini ikram etme, kendisi aç kalma pahasına yemeyip yedirme, rahat etsinler diye yastık verme, hâl hatır sorma, dert dinleme, teselli etme, giderken kapıya kadar, hatta evin dışına kadar refakat etme, ayak sesleri kaybolmadan kapıyı çarpmama...

Sizlere bir hikmet deryasından birkaç damla sundum. Yukarıda sıralanan "hukuk"lar dışında, hayatın her boyutunu kapsayan, mesela gayrimüslimlerle münasebet hukuku, miras hukuku, savaş durumu hukuku gibi daha birçok alanda Efendimizin sünnet-i seniyyeleri öyle insani incelikler sunar ki, araştırıldığında hayran kalmamak mümkün değildir. Tasavvuf erbâbının ahlakı, edebi, muhabbeti, sınır tanımayan merhameti, tevazusu hep bu kaynaktan gelir. Bunun en veciz özeti yine gönüller Sultanı, aşk mektebinde aşkla edeplenmiş Hz. Mevlânâmızdan sudûr eder:

Men bend-i Kuran'em eğer can darem, men hâk'i reh-i Muhammed Muhtar'em, eğer nakl kuned cüz in kes ez guftârem, bizarem ez u vez an suhen bizarem
Bu canım var oldukça, ben Kur'an'ın bendesiyim, Muhammed Mustafa'nın yürüdüğü yolun tozuyum, benden başka bir söz nakledenler olursa, hem o sözden hem de o söylenenden şikâyetçiyim.
Ma saye-i Hudayim ve ez nûr-i Mustafayim, dürr-i giran bahaim ender sadef çekide Herkes be çeşm-i suret ma ra küca şinased, ma nur-i Kibriyaim der ab u gil içinde
Biz, Allahu Sübhânehû Teâlâ'nın sâyesiyiz ve Hz. Muhammed Mustafa'nın (as) nûrundanız. Sedef içine damlamış çok kıymetli bir inciyiz. Herkes, baş gözü ile bizi nereden görecek? Biz, Allahu Sübhânehû Teâlâ'nın su ve balçık içinde zuhur etmiş nûruyuz.

[1233] Kelime-i Hûdiyye'de mundemiç olan "Hikmet-i Ahadiyye"nin beyânında olan, Asliye Tavşanlı hanımefendinin "sufizmveinsan.com" sitesinde sunduğu *Füsûsü'l Hikem* tercümesi baz olarak alınarak, küçük dil değişiklikleri yapılarak sunulmuştur.

[1234] Ö.T. İnançer Efendi hazretleri, *Sohbetler,* Keşkül Yayınları, s. 57.

Akl kurban kün be piş-i Mustafa, "Hasbiyellah" gu ki Allahümme kefa
Aklı, Hz. Muhammed Mustafa'nın (as) önünde kurban et, "Hasbiyellah" de ki, kula, Allahu Sübhânehû Teâlâ yeter.

Dest ra ender Ehad u Ahmed bi zen. Ey birader! Vare ez bu cehl-i ten
Ehad olan Allahu Sübhânehû Teâlâ'ya ve Hz. Ahmed-i Mahmud Muhammed Mustafa Aleyhisselam'a sıkıca yapış ki, ey kardeş, ten Ebu Cehil'inden kurtulasın.

Aşkest tarik-i rah-ı peygamber-i ma. Ma zade-i aşkim, aşkest mader-i ma
Bizim Peygamberimizin (as) yolu aşktır. Biz Aşkzade'yiz. Anamız aşktır.

Merhamet kün, hak-i payet ruy-i Monla ruz u şeb.
Ahmed ü Mahmud Ebul Kasım Muhammed Mustafa.
Ya Ahmed-i Mahmud Ebul Kasım Muhammed Mustafa (as)
Senin ayağının tozu olan Molla Celâleddîn'in yüzüne merhamet kıl.

Emruz her küca ki neşatest u zevk u şevk. Asar-ı fazl-ı vücüd u kemal-i Ahmedest
Bugün her nerede ki sevinç , zevk ve safa vardır, Hz. Muhammed Mustafa'nın (as) vücudunun ve kemalinin fazlındandır.
Ya Habiballah Resûl-i Hakk-ı yekta tuyi. Ber güzin-i zul celâl, pak u bihemta tuyi. Nazenin-i Hazret-i Hakk sadr u bedr-i kâinat. Nûr-ı çeşm-i enbiya, çeşm-i cerağ-ı ma tuyi. Ya Resûlullah tu dani ümmetanet âcizet. Rehnuma-yı âcizan bi ser u bi pa tuyi. Şems-i Tebrîzî ki dared nat-ı peygamber zeber. Mustafa vü mücteba an seyyid-i e'la tuyi
Ey Allahu Sübhânehû Teâlâ'nın sevgilisi! Sen, Bir olan Hakk'ın Resûlü'sün. Sen, Allahu Sübhânehû Teâlâ tarafından seçilmiş, pak ve emsalsiz bir kulsun. Allahu Sübhânehû Teâlâ'nın nazlı peygamberi. Sen enbiyanın göz nûru ve bizim gözümüz ve çerağımızsın. Ya Resûlullah! Sen ümmetinin âciz olduğunu bilirsin. Başsız ve ayaksız olan âcizlerin önderi ve kurtarıcısı sensin. Şems-i Tebrîzî, O yüce Peygamber'in vasfını yüceltir. Sen Efendiler Efendisi Mustafa ve Mücteba'sın.

Yek dehan hahem be pehna-yı felek. Ta bi guyem vasf-ı an reşk-i melek
Gökler kadar geniş bir ağız isterim ki o, meleklerin bile kıskandığı güzeli vasf edeyim...

RÜYALARIN DİLİ

Rüyaların Dili

İnsan hayatı ömür boyu bir arayıştır, o kapkaranlık okyanusta dalgalar bizi kâh bu yana kâh o yana atar durur, kitabın kapağında gördüğümüz gibi hep o hayat bahşeden adanın hayali içinde yaşarız. Tüm atılımlar, arayışlar, iştiyaklerin ardında o hayal yatar.

Sonsuzluktan gelen insan, hep tekrardan o sonsuzluğa kavuşmanın hayali içinde yaşar. Kitabın kapağındaki Polinezya yerlileri gibi nefs gemisi karanlık gece yolculuğunda "hayat" verecek adayı arar. Ve ümidin artık tükendiği, takatin kalmadığı anlarda, birdenbire, nereden geldiği belli olmayan bir "ışık" belirir ve o denizi aydınlatır, yön gösterir. Eğer kaptan ışığı takip ederse, sonunda adaya ulaşır ve yeni bir hayat başlar.

Rüyalar da o ışık gibidir, eğer bize Biz'den gelen o sembolik dili çözebilir, ibret gözüyle rüya sahnesine bakıp, oynanan oyundan bir ders çıkarabilirsek hayatımız değişir, acımız azalır; yönümüz, rotamız tekrardan belli olur. Senelerdir terapilerimde bendenize teveccüh gösterilip sunulan rüyalardan hareket ederek sizlere rüyaların dili ve "mantığı" üzerine tecrübelerimi aktarmaya çalışacağım. *Dokuz Yüz Katlı İnsan* adlı kitabımda rüyanın İslam ve tasavvufa göre ne manaya geldiğine ve rüyaların değişik psikoloji ekollerindeki yorum farklılıklarına temas ettiğim için burada tekrarlamıyorum. Ama özet olarak nefs psikolojisi ve rüya ilişkisine bakarsak şu ana hatları görürüz:

- Rüya insanın üç varoluş alanına ışık tutar. 1- Bugünkü bilinçli hayatımız, yani hayat sahnesinde oynadığımız roller. 2- Alt bilinçdışı gölge ve komplekslerimiz. Kabul etmek istemediğimiz ama hayatımızı etkileyen menfi yönlerimizin ifşa olunması.

3- Üst bilinçdışı lâtif duyu ve duygularımız, derûnumuzda kuvve (potansiyel) olarak mevcut olan bizim veya başkalarının mübarek kişilikleri (*personified holliness*) Bu üçüncü kategoriye, gelecek zamana ışık tutan prospektif rüyaları da katabiliriz (Jungiyen senkronizasyon tipi rüyalar). Uyarı rüyaları bu kategoriye girer. Fakat kitabın farklı yerlerinde belirttiğim gibi, bu alan marifet ehlinin tasarrufunda olduğu için, bu tip rüyalar gelse de, yorumda temkinli olmamız gerektiği kanaatindeyim. Bu suretle hem biz haddimizi biliriz hem de rüyayı gören kişinin bir "ego-enflasyonu" (gurur, kibir, ucûb) yaşamasını önlemiş oluruz.

- Nefs binasının yeniden yapılanması kişisel bir mantık takip eder (*personified restructuration of the nafs structure*). Yani "binanın sakinleri", bodrum katlarından itibaren, art arda gelen ölüm ve doğumlarla tekrardan yapılanır. Bu yapılanma dişil ve eril (müennes ve müzekker) sembolizmini çok sık kullanır. İkisi de belirgin bir olgunluğa eriştiğinde, mübarek bir izdivaç zuhur edip, bizlere iç âlemimizde tevhidi yaşatır. Bu birleşmeden doğan çocuk ise bizim yeni kişiliğimizin habercisidir.

- Her insan bilinçdışı alanları ile temas etmekten çekinir, ürker, korkar ve bazen de dehşete düşer. Bu sebeple "mürebbi" bizleri, "damarımıza göre şerbet" vererek bu yolculuğa hazırlar. Zamanlama ve kullanılan sembolizm tamamen O'nun inhisarı altındadır; zorlama olmaz, netice vermez. Ama her insan da bir yandan iç âleminde "arketip" olarak "kahraman kimliği"ni taşır. Yani kendisinden hiç beklemediğimiz, pısırık, ürkek, utangaç vs. gibi görünen aynı insan, vakt-i saati geldiğinde "Deli Dumrul" olur.[1235] Ve "kahraman" artık RÜYALARINDA o karanlık âleme inip ejderhalarla, canavarlarla, eşkiyalarla, sadistlerle, sapıklarla ve derûnundaki şeytanla (Abraxas efendi) savaşacak güçtedir. Her kazanılan savaş ve alınan ders kahramanı daha da güçlendirir, cesareti artar. Ve gazadan döndüğünde, bozkırın yıldızlarla bezenmiş muhteşem gecelerinde alıp onu "bir yerlere" götürürler. Kahraman artık sadece alt âleme korkusuzca inebilen değildir, esas kahramanlık, gün ağarıp da insanlar arasına katıldığında, aldığı dersleri tatbik edebilmektir.

- Üst âlemle temas derûnumuzda mündemiç olan (içerilen, asli "programımızda" kayıtlı bulunan) rahmani hâllerle tanışmamızı sağlar. Alt bilinçdışı ile temas nasıl

[1235] Deli Dumrul, Korkut Ata hikâyelerinde adı geçen efsanevi bir kahramandır. Haydutluk yaptığından dolayı Tanrı'yı kızdırır ve canını almaya "Aldacı" (Azrail) gönderilir. Ama direnir ve canını vermek istemez. Fakat bu vesileyle Dumrul, Tanrı'sının gücünü artık anlamıştır. Tanrı, Deli Dumrul'a kendi canı yerine can bulmasını söylediğinde Dumrul annesine ve babasına gider ama onlar kendi canlarını vermezler. Nihayet karısı kendi canını vermeye razı olur. Bunun üzerine Deli Dumrul Tanrı'ya yalvarır, Tanrı da onları bağışlar; annesinin, babasının canını alması için Azrail'e emir verir. Deli Dumrul öyküsü Türk halk inancında "Aylanu" ("Öz Yerine Öz" anlayışı) motifinin en güzel ve en yetkin olarak işlendiği örnektir. Deli Dumrul'un anne ve babasının bile oğullarına veremedikleri canı, hiç düşünmeden bir tek karısının vermesi destanlarda örneklerini gördüğümüz en yüce ve fedakârca davranışlardan biridir. Efsane böyledir ama tüm bu hikâye bir rüya olsaydı nasıl yorumlardık?

korku, kaygı, şüphe, tereddüt, yetersizlik, çaresizlik, suçluluk, öfke, nefret, haset duygularımız ile bizi yüzleştiriyorsa, bu zehirlerin panzehri âlem-i misalde bize yaşattırılan rahmani hâllerdir. Duygu kısa vadede sönen bir ateş iken hâl, eğer altı biraz beslenirse, uzun vadeli, hemen sönmeyen, ısısı günler, aylar, hatta yıllar boyu kalbimizi ısıtan bir ateştir. Ama üzerine tefekkür elzemdir. Demek ki rüyalarda yaşadığımız rahmani hâller, bir hazine kutusundaki mücevherler gibidir.

- Eğer kalp ve ibret gözüyle bakarsak, rüyalar bize edep öğretir. Çünkü insanın asli yapısı edeplidir. Edepsiz rüya yorumu, tüm mesajı berbat eder, bizleri azgınlığa teşvik eder; sonuçta mertebe kaybeder, daha da aşağılara düşeriz. Rüyalarda edepsiz gibi görünen sahneler ders almamız için bize sunulur; ibret şuuru, tüm o balonları patlatır, Abraxas efendi yuvasına eli boş döner.
- "Yukarılara doğru" olan cazibe (çekim), alta doğru olandan çok daha güçlüdür, yeter ki bulunduğumuz nefs katının merkezinden ve sıratü'l müstakîm hattından fazla uzaklaşmayalım. Bizim maneviyat kültürümüzde, Abraxas ile Ehad olan Rabbimiz bırakın dünyevi alanda eş değer olmayı (gnostisizm ve diğer "mübarekler" böyle iddia ederler), kıyas kabul etmeyecek kadar farklıdır. Jung'un uzaklarda parlayan cılız yıldız (Ehad olan Tanrı) mefhumu, imanı bütün ve sıratü'l müstakîm kapısında duran insan için, kalpte doğan bir güneş gibidir. Güneş çıkınca yıldızların esamesi bile okunmaz (Hollywood şeytan filmleri ve şeytan fasinasyonu bu inanç zaafının tezahürüdür).
- Rüya sahnesinde rol alan protagonist, her oyunda hem subjektif hem de objektif açılardan yorumlanır. Mesela, yolda yürürken bize saldıran bir kişi, objektif açıdan dışarıdan tehlikeli bir kişiyi (gerçek veya hayalî) temsil ederken, subjektif yorumda bizim kendi oto-agresyonumuzun (öz saldırganlık, öfke, nefret vs.) bize gösterilmesidir. İlk açıklamada anlaması biraz zor da olsa (çoğu zaman rüyanın bu yönünü görmek istemeyiz, bastırırız) sahnede kim varsa, ne haltlar çeviriyor olsa da, bunlar son analizde bizim kendi kabul edemediğimiz yönlerimizdir. Aile fertleri de objektif analizde dışarıdakileri temsil ederken, subjektif yaklaşımda iç ailenin oyuncularıdır. Mesela, rüyada babanın ölmesi bu açıdan yorumlandığında, yeni bir iç babanın doğumunun habercisidir.

Rüya Örnekleri

1. Örnek

Bahçenin Vahşi Hayvanlar ve Yılanlardan Temizlenmesi

32 yaşında, evli, bir erkek çocuğu olan "Ayşe" Hanım'ın rüyası (şikâyetleri kronik anksiyete ve obsesif/kompülsif rahatsızlık).

> Tek katlı bir evde oturuyormuşuz. Aynı zamanda ailece çalıştığımız bir yer varmış, sanki bir hayvanat bahçesiymiş. Bir akşam oradan kaplan, aslan ve yılanları getirip bahçeye salıyoruz. Onları seyredecekmişiz, sonra da toplayıp tekrar götürecekmişiz. "Hiç kapı pencere açmamak lazım" diyorum. Sonra diyorum ki "Hayvanlar ya bahçeden dışarı çıkarlar da başkasına zarar verirlerse, o zaman ne yaparız?" Eşime diyorum ki "Bunları toplamamız ve bir daha getirmememiz lazım." Hayvanları yakalamak için uyuşturucu iğne almak gerekiyormuş. Eşim diyor ki iğne çok pahalı. Ben de kızıyorum, "Hayvanları getirdik, bu parayı verip toplayacağız şimdi" diyorum. Sonra aslan ve kaplanlar gerçekten bahçeden dışarı kaçıyorlar ama daha sonra yavaş yavaş dönüyorlar. Eşim ve oğlumla birlikte büyük mücadele verip onları yakalıyoruz. Sonra onları birilerine veriyoruz, geri götürmeleri için. Bahçede bir tek yılanlar kalmış, oğlum diyor ki, "Ağızları kocaman açılıyor, bunlar çok tehlikeli." Üç büyük yılan varmış. "Bunlara da iğneyi uzaktan atmak zor" diyorum. Sonra onların da bahçeden kaçtıklarını görüyorum. Hatta evimiz deniz kıyısıymış meğer, yılanlar denize kaçmışlar. Ya bir gün geri gelirlerse diye korkuyorum. Sonra o evden taşınacak olduğumuzu görüyorum. Yeni bir ev arıyoruz, o evi de başkasına verecekmişiz. Evi alacak olan kişi diyor ki "Yılanları yakaladınız mı? Ben yerde yatacağım, ya gelirlerse diye korkarım." "Buluruz bir çaresini" diyorum, bir taraftan da ev aramakla uğraşıyorum.

Evet, ne gördük? Objektif analizinde, çok ama çok tehlikeli bir dünyada, vahşi hayvanlar, zehirli yılanlar arasında yaşadığını sanan bir insan. Ve mürebbi onları usulca oradan uzaklaştırıyor. Ev deniz kıyısında (deniz: bilinçdışı sembolü) ve tek katlı (yani *Dokuz Yüz* katın[1236] sadece birinde, kısıtlı bir varoluş sergileniyor); fakat yeni bir ev, yeni bir varoluş alanı ufukta bekliyor...

Subjektif analizinde rüyadaki eş ve oğul yardımcı "animus"ları temsil ediyor (yani kendi iç eril sembolleri). Vahşi hayvanlar ise yine kendi öz oto-agresif dürtüler, çok katı bir süperego, sürekli kendini kınama, suçlama, yetersiz bulma belirtisi (bu arada şükürler olsun ki Freudyen değiliz, yoksa "deniz"e kaçan, hem de üç tane (!) "yılan"dan, ne "hikmetler" çıkarıp, rüyanın içine ederdik).[1237]

Son sahnede "Buluruz bir çaresini" cümlesi ise, artık bir kez bahçe temizlendiğine göre, kişinin derûnunda reca' (temel varoluş ümidi) ve itminan (temel varoluş güveni) hâllerinin uyanması manasına geliyor.

[1236] Dokuz yüz kat, Hz. Mevlânâmızın beyitlerinde insanın varoluş potansiyeline işaret eden, sembolik bir rakamdır. Yazarın, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* isminde bir kitabı yayımlanmıştır. (e.n.)

[1237] Hayvan sembolleri bilinçdışı dilinde çok sık kullanılan bir anlatım tarzıdır. Sabit bir yorumları olmaz, kişiden kişiye farklılık gösterirler. Genelde rüya yorumu esnasında, hasta veya danışanımın göreceği bir tabloya görülen hayvanın adını yazar ve serbest çağrışım ile yorumunu yaptırırım.

2. Örnek: Sırttaki Çıban

30 yaşında öğrenim analizi için terapiye gelen psikoloğun rüyası (subjektif şikâyetleri, öfke denetiminde zorlanma ve kadın dünyası ile karmaşık ilişkiler, anne odaklı nörotik yapı...)

1. Rüya:

İbn Arabi hazretlerinin evi, vahdet ve şehvet ile alakalı bir şeyler anlatıyorlar, ama rüyada tam anlayamıyor. İkinci sahne, Efendimizin (sav) geleceğini haber veriyorlar, silüeti beliriyor ve sonra yine kayboluyor. Daha rüyadayken üzerine çok güzel ve lâtif bir hâl geliyor.

Bu çok anlamlı açılış rüyasında, kişi önce mürebbi tarafından, temel çelişkisi ile yüzleştiriliyor: Vahdet, yani birlik hâli ve şehvet. Bir başka deyişle, alt bilinçdışı âleminin temel dikotomisi (ikiye bölünmüşlük) hemen dile geliyor. Ulaşılamayan anne (veya genel manada kadın dünyası) ve son derece güçlü bir simetrik ulaşma arzusu, iştiyakı. Şehveti burada sadece cinsellik olarak anlamamak lazım. Peki, tüm bu sahne nerede cereyan ediyor, İbn Arabi hazretlerinin evinde, yani mübarek bir mekânda. Bakın mürebbi ne yaptı, şehvete letâfet (incelik) kazandırdı. Yani ödipal karmaşa salt bedensel arzu olmaktan çıkarılıp, başka bir boyuta yükseltildi. Ve iş burada da bitmiyor, tüm sahne, Efendimizin (sav) cemâlinin müjdesi ile daha da derin bir mana kazanıyor. Şehvet balonlarının artık bu sahnede esamesi okunmaz, hepsi patlar gider. Nitekim rüyayı gören beyin üstüne, sekîne, selam (barış, huzur), mevedded hâlleri iniyor ve bu hâller uyandıktan sonra da haftalar boyu devam ediyor. Bu rahmani açılıştan sonra, mürebbi aşağıda göreceğimiz gibi terapisine devam edecek... Önce alt âleme (alt bilinçdışı) aşina olması, orada "boğulmayacağım", nefes almaya devam edebileceğini bilmesi lazım.

2. Rüya:

Bir yüzme yarışı var ve Ahmet Bey (rüyayı gören kişi), burada yarışan bir kadına refakat ediyor. Kadın Haliç'in altından yüzerek karşıya geçecek (oksijen tüpü falan yok). Yüzücü kadın gülümsüyor ve "Sen de yaparsın, mesele değil. Nefes alma, gel beraber yüzelim" diyor. Yüzmeye başlıyorlar ve Ahmet Bey yine de söz dinlemeyip suyun altında nefes aldığında, burnuna pis kokular geliyor, ritmi bozuluyor. Ama kaygı yok, sadece iğrenme var.

Alt bilinçdışı ile temasın tipik bir örneğini görüyoruz. Yüzücü kadın, yardımcı bir anima ve subjektif analizde tabii ki kendi, bilge, güçlü yönü. Bu rüyanın bir başka özelliği ise, kadın dünyasının alternatif, yardımcı bir figürünün zuhuru. Artık derûnunda güven veren, güçlü bir kadın sembolü uyanmaya başladı. Bundan sonra kadın dünyasına bakarken, o kadını da yansıtarak bakacak. Repertuvarında böyle bir zenginlik oluştu.[1238]

Tüm bu alıştırmalar yapıldıktan sonra, esas acıyla temas vakti geldi, bakalım mürebbi hangi senaryoyu yazacak?

3. Rüya:

Sırtında çok büyük bir çıban varmış, rüyada ameliyat masasından kalkıyor. Bu arada sırtına yağmur yağıyor ve yara iltihap kapacak diye korkuyor.

Psikolog bey bu rüyaya rağmen uyandığında rahatlama hissediyor, sanki üstünden bir yük kalkmış gibi. Artık sembolik dilde de olsa, o acısını görüp, teşhisi koyabilen kişi için meçhul bir sıkıntı, somut hâle dönüştü ve kaygı azaldı. Bu rüyadan bir ay sonra (arada görülen rüyaları aktarmıyorum ama güven veren rüyalardı) yine beklenmedik bir yardım geliyor.

4. Rüya:

Kişinin bağlı olmadığı ama zaman zaman sohbetlerine katıldığı bir Mürşid-i Kâmil, mübarek eliyle sırtındaki o çıbanı okşuyor. Bayram günüymüş, zikir sonrası bayramlaşılıyor. Hafızlar bölümünde aile fertleri var; dede sakin, kırmızı bir koltukta oturuyor. Anne, baba, amca hepsi o sahnede.

Bu rüyayı da iki açıdan yorumlarsak, objektif olarak baktığımızda, sohbetlerine katıldığı o mübarek kişinin himmetinin üzerinde olduğunu görüyoruz. "Şifa" o mübarek elden geliyor. Ve şifa gelince de iç aile huzura kavuşuyor, hafızlar bölümünde (el Hâfizû, koruyan, hıfz eden manasına gelir) genelde sinirli olan dede bile sakin. Aynı rüyanın subjektif analizine girmiyorum çünkü mesaj açık. Bu rüyadan birkaç gün sonra, üçüncü çıban rüyası...

[1238] Terapi boyunca, değişik fasılalarla gelen benzer müspet kadın sembolleri, farkına varmadan, kişinin kadın dünyasına bakışını değiştirecek. Nitekim gerçekte de böyle oldu. Kadın dünyasıyla temasta iğrenme ve kaygı hisseden bu bey, şimdi istikrarlı bir karşı cins ilişkisi sürdürüyor.

5. Rüya:

Sırtındaki tüm tüyler dökülmüş (aslında sırtı tüylü), sırtı pürüzsüz bir hâle gelmiş. Fakat çıban değişmiş, içine irin toplanmış, şişmiş; kırmızı ve ıslak bir misvak ucu gibi. Ortasında yanıp sönen bir ışık, saatli bombaya benziyor ama kişi tedirginlik hissetmiyor...

Evet, artık patlamaya hazır, içindekileri dökmeye meyyal bir çıban söz konusu. Bu arada çıbanın kişiye verdiği mesaj şu: "Dikkatli ol, benim farkıma var, bak yanıp sönüyorum, zamanı gelince patlayacağım." Tabii ki bildiğimiz gibi, böyle olgun bir çıban patlarsa insan çok rahatlar.

3. Örnek: Vefat Etmiş Baba ile Tekrardan Buluşma

Çok sevdiğimiz ama bir türlü ulaşamadığımız biri vefat ederse, o kapanmamış daire (Gestalt) ömür boyu bizi gölgemiz gibi takip eder ve hayatımız mahvolabilir. Fakat rüyalar zaman-mekân ötesi âlemle bağlantı hâlinde oldukları için, ölüm de rüya mantığında rölatif hâle gelir ve öldüğünü zannettiğimiz kişi canlanır, karşımıza çıkar. Yaşarken yarım kalmış, bitmemiş muhasebe kapanır, akabinde tüm hayat akışı değişir.

Nazan Hanım, 30 yaşlarında bir psikiyatr, iki çocuğun birincisi, bir de erkek kardeşi var. Genel mutsuzluk, hafif depresyon, sosyal geri çekilme ve psikosomatik rahatsızlık tablosu ile terapiye geldi. Psikosomatik kökenli tekrarlayan "zona" ve başının saçlı derisinde yaralar vardı. Nazan Hanım'ın babası dokuz sene önce vefat ettikten sonra, Nazan Hanım baba evinde yaşamaya devam etmişti. Ama erkek kardeşin rahatsızlığı ve diğer bazı sebeplerle evde kaotik bir ortam yaşanıyordu. Birkaç seans sonra, esas mesele ortaya çıkmaya başladı; erkek dünyasına karşı büyük bir tepki ve kaygı dolu bir mesafe belirginleşti. Hatta bir arkadaşı ile dertleştiğinde, "Biz asla evlenmeyeceğiz" kararını vermişlerdi. Son senelerde arka arkaya gelen kayıplar; büyük baba, dayı ve babaannenin vefatı dünyaya bakışını daha da karamsar bir hâle getirmiş, sanki tutunacak dalı kalmamıştı. Size gördüğü rüya dizisini sunuyorum...

1. Rüya:

Yakın arkadaşlarından Ayla ile beraber yürüyor, yanlarında Ayla'nın iki erkek arkadaşı da var ve rüyayı gören Nazan Hanım o çocuklardan birine muhabbet hissediyor.

İki ay sonra bu rüyayı Ayla'ya anlattığında, Ayla kendisine bir resim gösteriyor ve hayretle gençlerden birinin hakikaten rüyada gördüğü kişiye benzediğini müşahede ediyor. O çocukla internet üzerinden bağlantı kursa da, netice çıkmıyor. Ama biz rüya mesajına yönelelim ve hayatının böyle krizli bir döneminde, erkek dünyası defteri kapatılmak üzere iken niye mürebbinin böyle bir senaryo yazdığını anlamaya çalışalım. Ne görüyoruz, yardımcı bir anima eşliğinde (sevdiği, güvendiği arkadaşı Ayla) rüya sahnesinde erkek dünyası ile tekrardan bir temas var. Rüyada görülen sembolik oyuncuları analiz ederken, genelde adlarını danışanın görebileceği beyaz bir tabloya yazar ve çağrışım yaptırırım. Bu rüyada da öyle yaptık ve çocukların isimlerini yazdık, Burak ve Yıldırım (burada gerçek isimleri değil, çağrışıma dayanarak türettiğimiz hayalî isimleri veriyoruz). Burak serbest çağrışımda "güvercin" ile özdeşleştirildi (barış, masumiyet, sevgi, aşk, muhabbet sembolü), diğeri yani Yıldırım ise "mazlum" adını aldı (aslında bu çocuk, sonradan öğrendiğine göre, kaotik, nörotik, intihar girişimlerinde bulunmuş biri). Bakın mürebbi hangi stratejiyi uyguluyor; tümden reddedilen erkek dünyası, artık iyi ve kötü diye ikiye ayrılmış durumda. Ve "Sen iyileri sevebilirsin" mesajı geliyor (rüyada çocuklardan birine muhabbet hissetti). Tabii ki subjektif analizde bu çocuklar kendi olumlu ve olumsuz animusları. Ayla ise yardımcı anima'sı. Dikotomi aşıldı, alt bilinçdışı hafifçe aydınlandı (dikotomi arttıkça kararır). Peki, hangi hâller zuhur etti? Ümit (reca'), güven (itminan), muhabbet, sürûr (nereden geldiği belli olmayan bir neşe, mutluluk hâli). Tabii ki bu hâller yaşandığında, depresyon da hafifledi. İlginçtir, terapiye geldiklerinde insanların yüz ifadesinde bu değişikliği görürsünüz; yüz kasları gevşer, gözler parlar, siz de onlarla bu hâli paylaşırsınız. Terapi sadece acı taşımak değildir, gönüller tevfik hâline girdiğinde terapist de nasibini alır, kuş gibi hafifler.

Evet, mürebbi işe böyle başladı, bakalım şimdi neler yapacak...

2. Rüya:

Nazan Hanım hasta ve Yıldırım onu alıp kendi evlerine götürerek Burak'a teslim ediyor. Rüyada ve uyandığında, huzur ve güven hâlleri.

Yaklaşımdaki zarafete ve yaratıcılığa bakın, güveni daha da artırmak için, Nazan Hanım kendi evinden alınıp bir başkasının evine götürülüyor ve Burak'ın (kendi olumlu animus'u) himayesine teslim ediliyor, "ev-lendiriliyor". Şimdi sıra geldi esas çekirdek karmaşaya, mürebbi yaralara önceki rüyalarla merhem çaldıktan, güven ve ümit hâllerini aşıladıktan sonra bilinçdışının daha da derinliklerine ışık tutuyor.

3. Rüya:

İnternet üzerinden (gerçekte vefat etmiş) baba ile görüşme, ama babanın adını değiştirmiş ve ona, yakın olduğu amcasının adını vermiş. "Baba, bu zamana kadar nerelerdeydin, bak senin yüzünden terapi görüyorum."

Nefs sentezinin hangi aşamasındayız; "iç aile" tekrardan yapılanıyor, geleceğe dönüş başlıyor, tarih değişiyor. Babanın adının değişmiş olması, rüyada görülen babanın bir

yandan vefat etmiş babaya ama bir yandan da derûnunda hâlâ yaşamaya devam eden iç babaya tekabul ettiğini gösteriyor. Bu rüyadan dört ay sonra, ki arada bebek doğum rüyaları da görüldü, baba tekrardan zuhur ediyor...

4. Rüya:

Baba geliyor, Nazan Hanım'a sarılıyor ve hıçkırarak ağlaşıyorlar. Fakat baba farklı bir bedende. Bu, pek sevmediği ilkokul öğretmeni Nihal Hanım'm bedeni (Nazan Hanım'ı çok dövmüş çocukken). Halasına "Madem ölmedi, niye gizleniyordu?" diye soruyor.

Çoğu zaman mürebbi hem kaygı düzeyini azaltmak (çünkü danışan, gerçek babanın, olduğu gibi karşısına çıkmasına henüz hazır değil) hem de bu babanın değişik bir baba olduğunu vurgulamak için, iç içe geçmiş, süperpoze olmuş bir sembolizm sunar (hem baba hem Nihal Öğretmen). Ve artık bu senaryonun bitmesi, Gestalt'in kapanması için, babanın sahneyi terk etmesinin, ölmesinin zamanı geldi...

5. Rüya:

Baba aslında ölmemiş, Bursa'ya gitmiş; İstanbul'a dönüyor ve döndükten hemen sonra vefat ediyor. Nazan Hanım biraz öfkeli, "Hem ölmedi hem de bana aynı acıyı tekrardan yaşattı" diyor.

Ve kapanış rüyası... Daha sonra terapi sonlandı.

6. Rüya:

Nazan Hanım 6 yaşında; üzerinde siyah önlük, saçları örülmüş, ağzı dişsiz. Karşısında yarı insan manken büstleri var, siyah renkteler ve boyunlarında kolyeler var. Nazan'ın da elinde bir kolye, madalyon; alt tarafı zümrüt gibi yeşil, üstünde beyaz, fildişi gibi bir kadın kabartması var. Hangi büste takayım diye önce düşünüyor ama sonra Nazan'ın (yani kendisinin boynuna takıyor). Tüm sahneyi izleyen büyük baba (mübarek bir zat), "Aferin benim kızıma" diyor.

Bu son rüyanın yorumunu siz okuyucularıma bırakıyorum; elinizi kalbinizin üstüne koyup tefekkür edin, bakalım hangi sonuca varacaksınız. Bu rüyalar 15 ay süren terapi müddetince görüldü, terapinin ortalarına doğru Nazan Hanım nişanlandı ve hâlen mutlu bir izdivaç sürdürüyor.

4. Örnek: Zor Doğumlar

34 yaşında, tıp doktoru, cerrah bir hanımefendi; altı çocuğun beşincisi olarak kaotik bir aile atmosferinde yetişmiş. Anne ve baba aşırı nörotik, baskıcı, manipülatif yapıda kişiler. Bu hanımefendi tüm zorluklara rağmen tıp fakültesini kendi çabaları ile bitirmiş ve ihtisasını almış. Bir seminerde karşılaştık, kendisi terapi talep etti ve böylece üç sene süren, zorlu bir yolculuk başladı. Başlangıçta öylesine yaralıydı ki, sanki vücudu geçirdiği gazalarda delik deşik olmuş bir savaş gazisi gibi terapiye geliyordu. Sosyal izolasyon, duygusal açıdan ani iniş çıkışlar, nörotik hemcins ve karşı cins ilişkilerinin her türlüsü, ama hepsinden daha belirgin olan derin bir güvensizlik ve ümitsizlik hâli, gölgesi gibi peşinden geliyordu. Kendi nörozumu saymazsam, hayatımda rastladığım en nörotik insanlardan biriydi. Fakat nasıl olduysa oldu, bu yapısına rağmen terapisini ciddiye aldı ve bir süre sonra zuhur eden aktarım çatışmalarına rağmen disiplinli bir şekilde yürüttü. Psikoloji üzerine de çok okuduğu için, özellikle rüyaları üzerine zeki değerlendirmeler de yaptı. Sizlere burada hem rüyalarından bazı örnekler hem bunlara kendi getirdiği yorumlarını sunuyorum. Terapinin başlangıçlarında nadiren doğum rüyaları gelir ama bu hanımda mürebbi şu rüya ile çalışmasına başladı...

1. Rüya (11 Mart 2008): (Sizinle İlk Tanışma Rüyam)

Rüyamda küçük bir bebek görüyorum. O'na bakıyorum. İlk sahneyi tam net hatırlamıyorum. Sadece bebekle aramızda yoğun bir sevgi olduğunu biliyorum. Gerisini hatırlamıyorum. İkinci sahnede bebekle birlikte kafetarya-restoran tarzı bir yerde bir masada oturuyoruz. Aslında burası büyük bir yer. Etrafımızda birçok masa var. Ama hepsi boş.

Bu restoran-kafetarya iki bölümden oluşuyor. İki bölümü ayıran camekân bir bölme var ve ben diğer bölümü de görebiliyorum. Oradaki boş masaları görüyorum. Biz bebekle ikinci bölümde, camekân bölmenin hemen dibinde (yani iki bölümün hemen ortasında) oturuyoruz. Bu camekânla birbirinden ayrılan, iki bölümlü mekânın tam ortasından bir koridor geçiyor. Ben masada karşı sandalyeye oturttuğum bebeği besliyorum. O annemin bebeği, benim değil. Tuhaf ama kardeşim de değil. Sadece annemin bebeği. Bebeğe mama yedirmek öyle güzel ki. Onu beslemek... Onu öyle çok seviyorum ki. O an öyle hoş ki... O sırada iki bölüm arasındaki koridorda kapı gibi bir yer var ve hemen diğer tarafta (birinci bölümde) siz beliriyorsunuz. Ortadaki koridordan ise insanlar geçmeye başlıyor. Restoranın birinci bölümünün daha ötesinde, koridorun bitiminde bir seminer salonu varmış. İnsanlar boş masaların arasından koridor boyunca seminer salonuna gidiyorlar. Onları görüyorum. Koridorun bitiminde birkaç basamak merdiven var, sonra seminer salonunun girişi görünüyor. İçerisini göremiyorum. Seminer başlamak üzere ve siz beni çağırıyorsunuz. Ben "Bebeği doyurmam lazım" diyorum. "Biraz geç gelsem olur mu?" diye soruyorum. Siz bu mazeretime öyle büyük bir muhabbetle cevap veriyorsunuz ki... Öyle çok şaşırıyorum ki bana değer vermenize, muhatap almanıza, önemseyip "Geliyor musun?" diye sormanıza. O an orada sizinle benim aramda ve benimle bebek arasında öyle büyük bir sevgi var ki. Bunun tarifi zor. Orada, ilerideki salonda konuşulacak konu neyse buna karşı büyük bir ilgi ve alaka içerisindeyim. Siz gidiyorsunuz, ben orada bebekle kalıyorum. Geride kaldığım için üzgün değilim. O seminere geç de olsa gireceğimi biliyorum. O bebek öyle güzel ki. O anda öyle büyük bir huzur var ki. Orada, biraz ileride o seminerin yapılıyor oluşu da çok mutluluk verici.

Evet, mürebbi hiç vakit kaybetmeden sahneye müstakbel yeni kişiliği, yani bebeği indiriyor. Bebek henüz danışanın kendi bebeği değil, annesinin bebeği (yani kendisi anne olmaya henüz hazır değil, bebeği "iç anne"den biliyor, yani kendisinin henüz özdeşleşemediği olgun anima'sının bebeği). Hâl olarak bu rüya, sanki bir lâtif duygular buketi gibi. Muhabbet var, ihtimam var, fedakârlık var (semineri ertelemek), itminan (güven), reca' (ümit) var. Sanki o hanımın karanlık hayat gecesinde güneş doğdu. Objektif analizde rüyadaki bendenize karşı hissedilen duygular, olumlu bir aktarımın tezahürüyken, subjektif analizde seneler sonra ilk kez tekrardan karşılaştığı ideal animus'unu temsil ediyorum. Yani ölesiye kavgalı olduğu erkek dünyasına bir köprü kuruldu. Seminer, teori vs.'ye şimdilik zaman yok, sadece bu hâllerin tadını çıkarmak istiyor... Aradan iki ay geçtikten sonra ikinci bebek rüyası geliyor.

2. Rüya (06. 04. 2008):

Bu sefer annemin babaannesinin bir bebeği vardı. Kadın ona bakıyordu. Ben de oradaydım. Annem de oradaydı. Ortada tuhaf bir durum vardı. Ben 70-80 yaşlarındaki bir kadının nasıl çocuğu olduğuna hayret ediyorum. Nasıl oldu diye bunu düşünüp duruyorum. İşin biyolojik yönünü düşünüyorum. Yaşı elvermiyor, zaten kocası da yok. Annemin babaannesi çocuğa, bir piknik tüpünde muhallebi pişirmeye başlıyor. Bu sefer "Bu kadın, bu çocuğa nasıl bakacak?" diye endişelenmeye başlıyorum. On-

ları yalnız bırakmak da istemiyorum. Tuhaf bir durum içerisindeyim. Sonra çocuğu kucağıma alıyorum. Normal gözüküyor fakat biraz güçsüz gibi. Gelişiminin biraz geri kaldığını fark ediyorum ve üzülüyorum. Ona bakılamayacağını biliyorum. Ninem çocuğu sadece su ve nişastayla yaptığı muhallebiyle besliyor. Süt bile katmıyor içine ve çocuk ellerimde pelte gibi. Yüreyemeyecek, dik oturamayacak diye endişeliyim. Ne yapabilirim diye düşünüyorum, aklıma hazır mamalar geliyor. "Onlar anne sütüne yakın" diyorum. Anneme söylüyorum düşündüklerimi. Annem bana kızıyor. "Sana ne, niye karışıyorsun olaya?" diyor. "Nasıl karşılayacaksın çocuğun tüm bakımını?" diyor. Sonra aklıma bebeğin 5-6 aylık olduğu ve ek gıdalara geçilebileceği geliyor. Sadece nişastayla beslenmesin, normal yemeklerden alıştırarak, yavaş yavaş başlasınlar yedirmeye diye düşünüyorum. Bebeğin ağzını açıp baktığımda, ağzında binlerce katı gıda maddesi görüyorum. Bunca şeyin nasıl ağzında olabildiğine şaşırıyorum. O kadar çok yiyecek var ki, hepsi de o yaştaki bir bebek için uygun olmayacak kuru katı gıdalar (kabuklu kuruyemişler, baklagiller falan...) Ağzına bakıyorum ve gıdaların çocuğun yutamayacağı kadar büyük olduğunu görüyorum. Ağzına bunca şeyi ben vermemiştim ama iyilik yapıyorum derken kötülük yapıyorum diye endişeliyim. Bebeğin ağzına bakınca hayretten şaşakalıyorum. Bunca şeyi nasıl sığdırmıştı ağzına ve ağzı ne kadar büyüktü! "Yiyeceklerin bir kısmını çıkar" diyorum ona. Sonra yiyeceklerin bir kısmı aşağıya dökülüyor. (Kusma değildi yaptığı, tuhaf bir biçimde ağzından aşağıya döktü bir kısmını.) Kocaman bir ağızda, çiğnemeden, yutmadan onca yiyeceği tutuyordu. Çok çok tuhaftı.

Yine bebek kendisinin değil ama bebeğe kendisi sahip çıkıyor. "Sindiremeyeceği" şeyleri yutmaya zorlanmış bebeğin doğru beslenmesi lazım. Üç hafta sonra mürebbi olayı daha da vahim bir hâle getiriliyor, bebek "kan kusmaya" başlıyor...

3. Rüya (30. 04. 2008):

Rüyamda yine bir bebek vardı. Benim bebeğim değildi. Belki kardeşim olabilir. Çünkü o an içinde olduğum evin bebeğiydi. Sanki bir masanın üzerinde yatıyordu. Ben bebeğin birden kustuğunu fark ediyorum. Kusmuk sandığım şey, aslında kan! Hemoptizisi var yani. Benim aklıma neden bilmiyorum, akciğerinde arteriovenöz malformasyonu olduğu ve onun kanadığı geliyor. Garip ama başka hiçbir neden düşünmüyorum (doğuştan ve nadir olan bir hastalık aklıma geliyor). Doğrudan kesin bir tanı koyuyorum ve acile götürmekte tereddütlüyüm. Bebeğin akciğerinde doğumsal bir anomali var ve acil şartlarında o an ne yapabilirler ki? Ya embolize edilecek ya da açık ameliyat yapılacak diye düşünüyorum. Bunlar da acilde olacak işler değil. Sonra kanama ya gece boyu devam ederse diye düşünüyorum. Ya kanıyla boğulursa? O zaman gece boyu takip ederim, diyorum. İki saatte bir telefonu kurarım ve kalkıp bakarım durumuna. Aslında o sırada yanımda babam da var. Ben acile götürmekten vazgeçmiş gibiyim. Ama babamın birden çocuk doktoru olan arkadaşım Necla'yı aradığını görüyorum. Telefonda bilgi veriyor. Sonra da telefonu bana uzatıyor. Ben aslında konuşmaya pek istekli değilim. Bebeğin rahatsızlığına kafamdaki tanıyı koymuşum. Bu noktada bir tereddütüm yok: Konjenital anomali. Sanki gerisi gereksiz, boşa vakit kaybı...

İkinci sahnede:

> Ben köprü kurma hareketi yapmış bir vaziyette sırt ve bel bölgemi inceliyorum. Ellerim yerde, sırtım ve vücudum havada, köprü pozisyonundayım. Yerde bir ayna var, ben de bu şekilde sırt ve bel bölgeme bakıyorum. O sırada lomber bölgede bir defektimin olduğunu fark ediyorum. Spinal kanal orada kapanmamış. Kırmızı bir mukozayla kaplı, spinal kanalla iştirakli, cilde açık bir ağız var. Yani ben o âna kadar fark etmemişim ama bir nöral tüp defektim varmış aslında. Bu durumu daha önce nasıl fark edemedim diye şaşkınlık içerisindeyim. Aklıma bu lumbosakral bölgedeki nöral defektlerin bir kısmında aşırı kıl gelişimi olabileceği geliyor. Piloinoidal sinüs gibi. Diyorum ki o deliği biraz kurcalasam ve anomalik kıl gelişimi olduğunu görsem bile, o kıllara hiç dokunmam. Çünkü orada herhangi bir kurcalama yaparsam, defekt sinir sistemiyle bağlantılı olduğu için bana pahalıya mal olur. Aynadaki aksimde tüm sırt bölgemi boylu boyunca görüyorum. Daha yukarıda servikal ve dorsalde kapanma olmuş, fakat sanki bir insizyon hattı gibi ortada, deride skar dokusu var. Lombal bölgeye gelindiğinde (belin alt kısmı) ise burada hiç kapanma olmamış. Daha sonra daha aşağılara, bacaklarıma bakıyorum. Uzun, siyah kıllarla kaplı olduğunu görüyorum. Vücudumun normal görünümde olan ön yüzüne karşılık, arka tarafım, sırtım ve bacaklarımın arkası siyah tüylerle kaplı. Yani önden normalim fakat vücudumun arkasında doğumsal nöral bir anomali taşıyorum. Bunu daha önce nasıl fark edemedim diye şaşkınlık ve dehşet içerisindeyim. Komik olan ise sırtımı ve bacaklarımın arkasını görmem için gayet zor olan köprü kurma hareketini yapmama gerek yok. Normal pozisyonda aynaya baksam da görünür. Ama ben o zor hareketi yapıyorum. Ayna ise yerde, bu şekilde zorlanmaya hiç gerek yok ki.

Üsluptaki derin manaya bakın; önce bebek belirdi, sonra bebeğe muhabbet uyandı, sonra bebeğin doğuştan gelen bir hastalığa mustarip olduğu gösterildi. "Baba" yardımcı animus olarak devreye girdi ve iç aile, iç baba usulca yapı değiştirmeye başladı (aslında baba gerçekte duygusuz, kaba, bağnaz biri olarak algılanıyor). Ve mürebbi birdenbire ikinci sahnede dozu artırdı. Doğuştan anomalisi olan aslında kendisi, çok daha vahim olan "açık yara" üst taraflarda kapanmış ama altta daha hâlâ açık. Artı bir hanım için estetik olarak uygun olmayan "kıllar"var. Önü insan, arkası yaralı bir yaratık gibi. Köprüde kalması, fuzuli bir çaba (direnç, savunma), aynaya baksa zaten görecek. İşte bu tarz ile mürebbi bizleri bilinçdışı komplekslerimizle yüzleştirir. Görmezsek, bilincine varmazsak, ömür boyu kötürüm bir yaratık gibi yaşayabiliriz. Ama görünce "büyü" bozulur ve ileride göreceğimiz gibi tekâmül başlar. Alt bilinçdışı âlemine bu dehşet verici seyahatten sonra, sıra âlem-i misal ile tanışmaya gelir. Mürebbi bunu hep yapar ve alıştıra alıştıra bizi orayla da temas ettirir.

4. Rüya (03. 05. 2008):

> Açık, kırlık bir alandayız. Yanımda başka insanlar da var. Gökyüzüne bakıyorum. Bize doğru bir kuş sürüsünün geldiğini görüyorum. Ama bunlar daha önce hiç görmediğim tuhaf kuşlar. Uzaktan net ayırt edemiyorum. İrili ufaklı ve rengârenkler. Özellikle diğerlerinden daha ufak olan ve renkleri yeşil olduğu için diğerlerinden ayırt edilebilen bir kuş kümesi dikkatimi çekiyor. Daha önce hiç görmediğimiz bu kuş sürüsü bizi

biraz ürkütüyor. Ben de ürküyorum ama bir yandan da merak ediyorum. Oradan kaçmak istiyorum. O sırada yerde yeşil renkli, çok minik boyutlarda, kuştan ziyade böceğe benzeyen canlıların yer yer kümelenmiş olduğunu görüyorum. "Bakın korkulacak bir şey yok, onlar da bunlara benziyor" diyorum çevremdekilere. Yere konmuş olanlar öyle ilginç ki, yeşil kanatları var. Evet, böceğe benziyorlar ama bitkiye de benziyorlar (kanatları yonca yaprakları gibi). Önce kuş sanıyorum ama bunlar aslında böcek-bitki arası canlılar. Sonra tekrar aniden gökyüzüne bakıyoruz. Orada girdap gibi bir yarık oluşuyor. Öyle çok ürküyoruz ki, dehşetle kaçışmaya başlıyoruz. Aslında gökyüzünde o girdap gibi boşluğun etrafında göz alıcı bir renk cümbüşü var. Ama aniden gökyüzünde girdap gibi bir yarığın oluşması sanki kıyamet alametiymiş gibi bizi dehşete düşürüyor. Panik ve korku içerisinde kaçışmaya başlıyoruz. Kaçtığımız yön, sanki sonunda bir tünelin olduğu meyilli bir yol. Tam tarif edemiyorum çünkü çok tuhaf bir rüya idi. Yokuş aşağı kaçışıyorduk.

Evet, âlem-i misal ile ilk temas (üst bilinçdışı) baştan hem çok güzel (renk cümbüşü...) hem de kaygı verici olabilir. Birdenbire sizi Pandora gezegenine indirdiklerini hayal edin.

Bir sonraki sahnede, kadın mı erkek mi olduğunu hatırlamadığım biri, yerin diplerine doğru düşmeye başlıyor. Ben onu dışarıdan, sanki akvaryumda bir dalış yapıyormuş gibi izliyorum (Düştüğü yer katmanlarını görebiliyorum). Fakat daldığı zemin (yerin dipleri olmasına rağmen) ne su, ne de toprak. Jöle gibi kıvamlı, ikisinin arasında bir madde. Tam katı olmadığı için dalışı (inişi) mümkün kılıyor. Hem de şeffaf olduğu için biz dışarıdan izleyebiliyoruz. Ama sıvı da değil. Çünkü inerken dibe doğru zorlayan, direnç gösteren bir madde olduğunu görüyorum. O dibe doğru dalan kişi için üzülüyorum. Kaza mı yoksa kendini bile isteye böyle tehlikeli bir işe mi atıyor bilemiyorum. Düştükçe düşüyor ve bunun sonu yok. İnsan dehşete kapılıyor. Bir sonraki sahnede yine aynı mekândayız. Aynı hadise tekrarlanıyor ve ben şaşkınlık içerisindeyim. Bu sefer dalışı yapan bir kadın. Biraz sonra çevresinde birçok insanın bu olayı izlediğini fark ediyorum (sanki kadın bir beden eğitimi öğretmeni ve çevresindeki izleyiciler de öğrencileri). Olay tekrar başlayınca ben ilk sahnedeki gibi korkuyorum. Aşağıya düşüyor, düşüyor. Belirli bir derinliğe ulaşınca, orada üst üste konmuş iki üç sıra tuğla benzeri cisimler var. Onlara basıp, oradan kuvvet alarak bu sefer hızla yüzeye çıkmaya başlıyor. Biz de izliyoruz tüm bu olanları. Kadının yerin diplerinde kaybolmamasına çok seviniyorum. Orada o sınırın olmasına da çok seviniyorum. Kadın yüzeye doğru çıkarken, bu sıvı ile katı arası madde (bu sefer sıvıya daha yakın) içinde balık benzeri canlıların olduğunu görüyorum. "Şimdi bunlar da yolu gördüler. Şimdi bunlar da yüzeye, dış dünyaya çıkmaya çalışırlarsa" diye tedirgin oluyorum.

İlginçtir üst âlemle temastan hemen sonra, bu sefer alta doğru bir yolculuk var. Maddi yapısı bu âlemden değişik, "jöle" gibi kesif. Dikkatinizi çekerim subjektif analizde bu sahnede iki oyuncu var, biri düşen (yani kendi alt bilinçdışı ile temas kuran yönü) diğeri ise izleyen, yine kendisi. Bu metotla mürebbi kaygı oranını azaltıyor. İkinci sahnede kadının kişiliği biraz daha belirginlik kazanıyor; "beden öğretmeni", yani düşüp kalkmasını bilen, uzman bir kişi. Ve belirli bir derinliğe ulaştıktan sonra mürebbi, "Haydi bakalım,

şimdilik bu kadar yeter" diyor ve dibe vurduktan sonra yükselme başlıyor. Çıkarken de "balık"ları, alt âlemin bazı canlılarını müşahede ediyor. Alıştırma yöntemini görüyorsunuz, alt ve üst âlemlerle usul usul, fazla kaygı vermeyen, kontrollü temas.

5. Rüya (21 Haziran 2008) Kalbi Çalınmış Kadın:

Bu sabah karmakarışık bir rüya gördüm. Rüyamda bir evdeyiz. Birçok olay geçmiş bu evde ama o kısmı hatırlayamıyorum. Sonra aniden kapı önünde gangsterler beliriyor. Hepsi silahlı ve içeri baskın yapmaları sadece an meselesi. Kapı kapalı ve ben onların hemen kapının öte yanındaki varlıklarını hissediyorum. Ben kapının girişinde sol yanda siper almış vaziyetteyim. Aniden elimde bir silah olduğunu fark ediyorum. Yanımda bir adam var (kadın da olabilir, tam emin değilim), önce silahı ona veriyorum. "Kesinlikle tereddüt etmemelisin, girdikleri anda hemen ateş etmen lazım. Bu saniyelik bir olay, en ufak bir tereddüt veya korku göstermen hayatımıza mal olur" diyorum. Sonra silahı tekrar elime alıyorum. Silaha bakıyorum ve kendimin de tereddüt ettiğimi görüyorum. "Ya ilk karşılaşma ve panik anında tetiği çekmekte yeterince hızlı davranamazsam" diye korku ve güvensizlik içindeyim ve baskının olması sadece an meselesi. Bu arada şöyle garip bir düşünce geçiyor içimden. Eğer yanımda bir insan-ı kâmil olsa bu içeri giren silahlı adamları hiçbir çatışmaya girmeden dönüştürüp zararsız hâle getirebilir mi?
Bu sahneden sonra aniden aynı binanın çatısında oluyoruz. Orada yerde bir kadın yatıyor. Kadının kalbini çıkarmışlar. Bu baskın yapmaya gelenler aslında organ mafyasıymış. Biz aşağıda kendimizi savunmaya hazırlanırken, onlar yukarıda asıl planı uyguluyorlarınış. Anestezi bile yapmadan göğüs kafesini açıp kalbini çıkarmışlar. Kadın henüz ölmemiş. Yüzü ter içerisinde. Çok acı çektiği belli. Ben bu derece bir acımasızlığı nasıl yapabildiklerinin dehşeti içerisindeyim. "Hem de anestezisiz, aman Allahım!" diyorum. Sonra kadının üzerinde yeşil ameliyathane kıyafetleri olduğunu görüyorum. Bu kadın hemşire veya doktormuş. Dehşet duygusu içindeyim. "Hem de bir hastane personeline yapıyorlar bunu haa! Bu nasıl gözü dönmüş bir cesaret, nasıl bir canavarlık!?" diyorum. Kadın çok acı çekiyor. Mafya elemanları kalbi alıp kaçmışlar. Büyük bir ihtimalle binanın çatısından bir helikoptere binip kaçmışlar. Kadın ise ölecek.

Derinliklerimizde sürüp giden nöroz savaşının ne anlamlı bir tasviri. Düşman bir dünyada yalnız başına verilen ölesiye mücadele (yanındaki adam veya kadın kaygıyı azaltmak için sahnedeki yardımcı figür; Rabbimiz rüyalarda bile kıyamaz bizlere, kaldıramayacağımız yükü yüklemez, *bkz.* Kur'an-ı Kerim, İnşirah Sûresi). Ve işin en trajikomik yanı, subjektif analizinde o organ mafyasının haydutları da kendisi, kendi mizaç sertliği, acımasızlığı, gaddarlığı, her neyse...

Sonraki sahnede benim evimdeyiz, bir psikiyatr geliyor. Bu psikiyatr son derece saygı duyduğum, güvendiğim, yaşça büyük ve bilge bir adam. Bu psikiyatrla aramızda çok derin bir bağ var. Ben rüyada sürekli onu arıyorum aslında. Onu bulamasam da çok büyük bir güven duygusu içerisindeyim. Sanki hayatımın her sahasında çok sağlam bir korunma ve güvence altına alınmışım gibi. Bir ara kulağıma bir şeyler fısıldıyor. Bir adres veriyor bana. Ben sesini duyamıyorum, daha yüksek sesle söylemesini istiyorum. Tarif ettiği

yerde sohbetler yapılıyormuş, bu sohbetlere katılabilirmişim. Tekrar etmesine rağmen ben adresi yeterince anladığım konusunda ve aklımda tutabileceğim hususunda emin değilim. Aslında iki tane psikiyatr var, diğeriyle de görüşmüşüm, ikiz gibiler, birbirlerine her yönden çok benziyorlar. İkisi de bilge adamlar. Çok büyük bir güven ve korunma duygusu içerisinde sürdürüyorum hayatımı. Bir ara iki psikiyatrdan biri ile (ikiz gibiler gerçekten) görüşmek için muayenehane gibi bir yere gidiyorum. Ama orası daha çok bir üniversite hastanesinde, özel olarak kurulmuş bir araştırma merkezine benziyor. İçeride araştırma görevlisi veya asistan olan bir kadın var. Ben bir muayene masasına uzanmış hâldeyim. Kadın bana diyor ki; "Sen şikâyetlerini sırala. Ben bu şikâyetleri bilgisayardaki programa gireceğim. Senin şikâyetlerinle alakalı (trikotilomani vs.) bir kromozom anomalisi vardı. Sen hepsini sıralarsan, ben de bunu bilgisayardaki programa girip hangi kromozomunda nasıl bir anomali olduğunu tespit edeceğim." Benim canım sıkılıyor bu olanlara, çünkü oraya tanıdığım, sevdiğim psikiyatr ile görüşmeye gittim. Onu görmek istiyorum. Diğer sahnede iki psikiyatrdan biri (yine bundan önce birçok olay oluyor ve ikisi de hep yanımdalar) bana yaklaşıp beni boynumdan öpüyor. Ben de ona bakıyorum, çok büyük bir yakınlık ve şefkat var aramızda. (Araya giren hiçbir parazit yok aslında.) Ama boynumdan öpmesine çok şaşırıyorum, buna biraz takılıyorum. Neden boyun, neden yanağımdan öpmüyor diye düşünüyorum. Ama aramızdaki yakınlık ve olağanüstü şefkat duyguları için de çok mutluyum.

Bir sonraki sahnede dışarıdayız ve bir yolda yürüyoruz. Yanımdaki adam yine en son görüşmüş olduğum psikiyatr oluyor (o olduğundan kesin emin değilim ama). Yolun sağ tarafında binalar, bahçeler ve net hatırlayamadığım birçok şey var (sanki orada tüm bir hayat var). Biz de aslında onunla hayatı konuşuyoruz. Ben diyorum ki; "İçindeyken kendimizi ne çok kaybediyoruz mesela aileye bakıyoruz, o yaşantı içine giriyoruz ve o küçücük alan içinde kaybolup gidiyoruz. Hâlbuki o sırada dışarıda devam eden çok büyük bir yaşam var. Hepsini kapsayacak bir idrakımız ise olamıyor."

Geçen süre içinde Doktor Hanım kâh yüzleştirme, kâh da teselli rüyaları gördükten sonra, bir diğer manidar bebek rüyası, Ocak 2009'da geldi...

6. Rüya (1 Ocak 2009):

Rüyamda bir bebek görüyorum. Biz onunla bir binanın en alt katındayız. Bu bebek bana ait değil. Bebek benden kendisini üst katlara çıkarmamı istiyor. Onu hemen bir battaniyeye sarıp kucağıma alıp yukarı çıkarmaya başlıyorum. Merdivenlerde birden kucağımdan kayıyor, onu düşüreceğim diye dehşete kapılıyorum. Bebek düşmüyor, vücudumdan aşağıya, ayaklarıma kadar kayıyor. Ellerimden kayıp giderken öyle çaresiz ve âciz hissediyorum ki kendimi. En sonunda onu düşmeden yakalıyorum ve tekrar kucağıma alıyorum. Sonra bana çok üşüdüğünü söylüyor. Onu bir battaniyeye sarmışım ama doğru düzgün giydirmemişim. Gerçekten çok üşümüş, onun o hâlini görünce içim şefkat ve merhamet hisleriyle doluyor. Aynı zamanda onu ihmal ettiğime, dikkatsizliğime çok üzülüyorum. Aslında benden kendisini yukarı çıkarmamı istediğinde orada alt katta kıyafetleri vardı ama ben giydirmedim, hemen battaniyeye sarıp yukarı çıkmaya başladım. Sonra aniden yanımda çoraplarının olduğunu görüyorum ve onları giydiriyorum

(Bu rüyadan uyandığımda ben de çok üşümüştüm. Rüyanın etkisiyle mi üşüdüm yoksa dış ortam soğuk olduğu için mi böyle bir üşüme sahnesi gördüm belirsiz. Çünkü her zamankinden farklı değildi oda sıcaklığı ve ben yine yorgan, battaniye, hırka, kazak ne bulduysam üzerime giyip öyle uyumuştum).

Terapi ilerledikçe, kişi artık kendi rüyalarını, akış mantığı içinde yorumlamayı öğrenir. Aşağıda bu yorumlardan bazılarını görüyoruz...

Kendi yorumu:

Bu rüyadan çok etkilendim. Çünkü rüya üzerine tefekkür edince, bu rüyaların bir sürekliliğinin olduğunu gördüm. Yani sizinle bu yolculuğa başlamamızın nedeni zaten bir rüyaydı. Sizinle tanıştıktan sonra size rüyamı yazmıştım. Terapiler de zaten kendiliğinden devreye giren bir süreçle başladı. O rüyamda ben bir restoranda karşıma oturttuğum bebeği besliyordum. Orada ikimiz tarifsiz bir mutluluk yaşıyorduk. Sonra aniden siz belirdiniz. Bana "Seminer başlıyor" dediniz. Ben, beni muhatap almanızdan derinden sarsıldım. Sonra size "Bebeği beslemem lazım, geç gelsem olur mu?" diye sordum. Siz bu durumu büyük bir muhabbetle kabul ettiniz. Orada benim bebekle o tarifi mümkün olmayan bağımın aynısı sizinle benim aramda da vardı. O rüyada siz diğer katılan -benim tanımadığım- insanlarla birlikte seminere gittiniz. Ben arkada bebekle birlikte kaldım. Bundan dolayı mutsuz değildim. Seminere katılmayı çok istememe rağmen gönlümde bir kırgınlık veya faydasız bir iş yüzünden amacımı ertelemek zorunda kalma ve engellenme hislerinden eser yoktu. O seminerin olduğunu biliyordum. Bundan dolayı mutluydum. Bebekle birlikte kalıp onu beslediğim için de çok mutluydum. Yani sizinle ben, bu süreç ne kadar sürecek bilmiyorum ama birlikte çalışacağız. Ama öncelikle benim tamamlamam gereken kendime doğru bir yolculuğum var...

7. Rüya (04.02.2009):

Kayseri'ye Google Earth'den gittikçe büyüterek bakıyorum.[1239] Bir cadde üzerine çok sayıda çok katlı bina yapılmış. Fakat binalar henüz inşaat hâlinde. Kayseri henüz yaşanılan bir şehir değil, inşaatların çevresi bağlık bahçelik. Ben tıklayabildiğim en büyük büyütmeye getirerek şehri bu şekilde, bilgisayar başından keşfetmeye çalışıyorum.

Bir sonraki sahnede yine Kayseri'de, tek katlı bir evdeyim, etrafım yine bağlık bahçelik. Bulunduğum evin birbirinden tamamen izole iki bölümü varmış. Evin sahibi olan kadını tanımıyorum ama bir davet planlıyor. Ben, yanıma birileri gelecek, hep beraber vakit geçireceğiz diye seviniyorum. Ama kadının hain planları var. Kadın bu davet sırasında, evin ikinci bölümünde birini öldürmeyi planlıyor. Bu davetle bizi oyalamaya çalışıyor. O iki olay-yer arasında tam bir izolasyon yapmaya çalışıyor.

Sonraki sahnede Kayseri'yi yine yukarıdan görüyorum. Ya uçuyorum ya da helikopter gibi bir araçtayım. Öyle mutluyum ki! Her şeye yukarıdan baktığım, aşağıya inmek zorunda kalmadığım için. Aşağıya inmek istemiyorum çünkü tekrar yönümü kaybetmekten korkuyorum. Bu şekilde tüm manzaraya hâkimim. İçimden şunlar geçiyor: "Hayatı-

[1239] Terapi mahremiyeti açısından, yer isimleri vs. değiştirilmiştir.

ma ve bu şehre bu şekilde bakmak çok güvenli, hayatımı bu şekilde sürdürürsem hiç acı çekmem. Aslında uçmayı öğrenmek, yerde kalmamak, zamanla dünyada öğreneceğim şeyler. Ahirette böyle olacak, her şeye bu mesafeden bakacağız."

Kendi yorumu:

İlk sahnede benim hayata bakış açım çok iyi özetlenmiş. Kısaca, içine girmeden direkt yaşantılamadan, bilgiyasar başından (bilgisayar aşırı zihinsel faaliyetle tüm hayatı mekanik, sistematik ve kontrol edilebilir hâle getirmeyi temsil ediyor olabilir) öğrenmeye çalışma. Bu bakış açısında insanlara yer yok (yani binalar ve şehir boştu, ayrıca Google Earth'ün büyütme seviyesi insanları gösterebilecek düzeyde değildi). Yani insanları göremeyecek kadar genel, teleskopik bir bakış açısına sahibim demek ki!

Bir sonraki sahnede bir evdeyim. Ama bu evde dehşet olaylar yaşanıyor veya yaşanacak. İki kutup var; insanları seven, bir davet olacak diye sevinen bir yön ve evin bir bölümünü izole edip orada cinayet işlemeyi düşünen bir diğer yön. Bu sahne dehşet verici. Aslında burada ilk sahnede yere inmeden, hayata karışmadan her şeyi sistematik, zihinsel bir tarzla halletmeye çalışmamın nedenini görmüş oluyorum: Alt katlarda bu derece birbirine zıt yönlerin olması; sadece zıtlık da değil, hileli ve planlı cinayet de var. Yani burası bir savaş ortamı ve böyle bir ortama inip yaşamak istememek (yani alt katlarımdaki karmaşalara bakmak istememek; üstelik bu, kendimi reddetmeme ve kendime -hayata- insanlara yabancılaşmaya mal olsa bile) çok garipsenecek bir durum değil. Hatta çok doğal bir savunma mekanizması.

Bir sonraki sahnede güzel bir şey oluyor. Bu sefer uçarak her şeye tepeden bakıyorum. Galiba bu rüyada "alt katlarına bak" deniliyor. "Bundan korkma" deniliyor. Sonuçta o evde, aşağılarda kaybolup gitmiyorum. Tekrar yukarı çıkıyorum. Bu sefer bilgisayar ekranından değil, bizzat kendim şehri uçarak geziyorum. Ama yine de rüyadaki tüm bu güvencelere, rahatlatmalara rağmen, içimde cinayet planlayacak kadar yıkıcı bir yönün olması çok dehşet verici. Pratik hayatımda bu tam olarak neye denk geliyor anlamak çok zor tabii..."

Bu bilgece yazılmış yorumları okuduğumda, aklıma hep "Terapiyi kim yapıyor?" sorusu gelir!

8. Rüya (14. 03. 2009) "Toruk" (Son Gölge) ile Göklerde Uçuş:[1240]

Telefonda sizinle görüşüyorum. Siz telefonun hem öte yanındasınız hem de konuşurken zaman zaman benim yanımda oluyorsunuz. Uzun ve geniş kanatları olan, devasa boyutlarda, beyaz renkli, çok narin ve zarif bir kuşu (galiba bir kuğuydu)

[1240] *Avatar* filminde Navi'lerin üstünde uçtukları kuşların adı "Lavi" veya "İkran"lardı. Jake Sully bunlardan en korkulanı olan "Toruk"u evcilleştirip üstünde uçmayı başardı ve kahraman "Toruk Makto" oldu. Özel kuş motifi efsane, mitoloji ve rüyalarda çok sık rastlanan bir semboldür. Mesela "Zümrüdüanka" kuşu (Türk mitolojisinde adı "Tuğrul Kuşu"), Feriduddîn-i Attar'ın *Kuşların Dili* adlı eserinde Müşid-i Kâmil'i temsil eder, bütün "garip kuşlar" O'nu ararlar.

uçurmaya çalışıyoruz. Yanımda siz de varsınız. Yalnız bu devasa kuşu uçurmaya çalıştığımız yer bir metro istasyonu. Rayların olduğu yerde havalanmasını istiyoruz. Bu kuş sanki bir uçak gibi bizi bir yerlere götürecekmiş. Zavallı kuş geniş kanatlarını tam açamıyor, bir kanadı yere vuruyor. Yere vurduğu kanadını düzeltmesine yardım ediyoruz.

Bu olayın ardından tekrar telefonda oluyorsunuz. Yanımda yürümeyi yeni öğrenmiş, 1,5-2 yaşlarında bir çocuk var. Sizinle konuşurken bir taraftan da ona göz kulak olmaya çalışıyorum. Çocuk aniden caddeye doğru koşmaya başlıyor. Caddede yoğun bir trafik var. Çocuğu durdurmak için ardından koşuyorum ama öyle hızlı ki! Son anda caddeyle kaldırım arasına park etmiş arabaların oluşturduğu barikatı geçemiyor ve orada park etmiş bir arabanın önünde duruyor. Buna çok seviniyorum tabii. Telefonda size, "Park etmiş arabalar olmasaydı kendini olduğu gibi caddeye atacaktı, ölecekti. Neden böyle?" diye soruyorum. Olanlardan dolayı öyle şaşkınım ki. Sizin ne cevap verdiğinizi hatırlamıyorum.

Konuşma devam ediyor. Siz gülüyorsunuz. Ardından ben de gülüyorum. Gülüşüm aynı sizin gülüşünüz. Sizi taklit ettiğimi fark edince donup kalıyorum. Telefonda ani bir sessizlik oluyor ve rüya orada bitiyor.

Kendi yorumu:

Bu rüyadan öncelikle şunu çıkardım... Mekân yerin yedi kat diplerindeki bir metro istasyonu. Yani ben alt katlara doğru bir iniş yapmışım. Orada o mekâna ait olmayan, devasa boyutlarda bir kuğu var. Bizim bir amacımız var: Bu kuğuyla birlikte başka bir yere gitmek. Fakat bu kuş metro istasyonunda uçamaz. Onu zorluyoruz. Kanatları inciniyor. Geniş kanatlarını açmak için bile müsait bir ortam değil orası. Bununla şu mu denilmek isteniyor; "Çok altlardasın, uygun katta değilsin, oradan hemen çık; o kattan çıkmadan gösterdiğin her türlü çaba sana sadece eziyet veriyor (kuşun kanatları inciniyor)." Mesaj buysa eğer, o metro istasyonundan yeryüzüne kuğuyla birlikte çıkabilirsem, o zaman gökyüzünde bu kuşla uçmak da mümkün olur, gölde yüzmek de (kuğu o kadar büyük ve güzel ki!).

Rüyanın ikinci kısmında 1,5-2 yaşlarında yürümeyi yeni öğrenmiş ama henüz dünyayı tanımayan, fayda zarar bilmeyen ve yeni öğrendiği yürüme fiili ile kendini neredeyse ölüme atacak olan, çok küçük bir çocuk vardı. Eğer park etmiş arabalar olmasaydı ben onun hızına yetişemeyecektim. Böyle bir yönüm var demek ki benim. Bu rüyaları görünce tam olarak hangi yönüme denk geliyor kesin bir şekilde öğrenmek ve düzeltmek istiyorum ama galiba süreç o şekilde işlemiyor. Her rüyada galiba eksik, noksan ve kendimizi tahrip edici yönlerimize küçük ışıklar tutuluyor. Bunun üzerinde tefekkür ederek yavaş yavaş doğal bir şekilde dönüşüm oluyor galiba. Bense bazen bire bir karşılığını görmek istiyorum.

Son olarak rüya sizi taklit etme, sizde yok olma, sizin kişiliğiniz içinde kaybolma korkumla bitiyor. Ne garip ben hem sizden hiç ayrı kalmamak, sizinle bir ve bütün olmak istiyorum, hem de bu gerçekleşirse bilincim, kişiliğim yiter gider diye korkuyorum.

Evet, Doktor Hanım'ın yorumu böyle. Dikkat ederseniz özellikle benimle ilişkileri mevzuunda objektif değerlendirmede kalıyor, hâlbuki subjektif yoruma geçse, o rüyadaki benim de aslında kendi ideal animus'u (gerçekte öyle olmasam da, idealize ettiği için öyle görüyor) olduğunu hissedecek. Bir süre için benim "kalıbımı" ödünç aldı ve kendi animus'unu inşa edene kadar kullanacak (bildiğimiz klasik özdeşleşme/identifikasyon yöntemi, çocuğun anne/baba temelleri üzerine kendi kişiliğini kurması). Rüya yorumunda en zor zihnî işlevlerden biri subjektif yoruma geçmektir. Sahnedeki her oyuncunun bir yandan da biz olduğunu kabul etmeyi bir türlü istemeyiz. Kötü, iğrenç roller oynandığında (sapık, zalim, katil, tecavüzcü, hırsız, psikopat vb.) bunları kendimize yakıştıramayız. Bu durumda da benim kendisinin bir iç sembolü olduğum farkındalığı, bir açıdan beni kaybetmekle eş anlamlı olduğu için, çok zor kabul edilir bir durum. Ama tekrar tekrar değişik rüyalarda subjektif yorum yapıldıkça kişi eninde sonunda bu gerçeği kavrar ve patolojik bir bağımlılık durumundan (*malignant dependency*) kurtulur. Terapist hasta/danışan ilişkisinde bağımlılık zehrinin en etkili panzehri, antidotu subjektif yorumdur.

Bu hanımefendi 2009 Mart ayından Ekim ayına kadar değişik bebek rüyaları sunduktan sonra, 14. 10. 2009'da artık o çocuğun sahibinin kendisi olduğu belirginleşmeye başladı.

9. Rüya:

Siz yanımdasınız, bir bebek var, onu kucağıma alıp seviyorum, siz bana "Ne güzel bir anne oldun" diyorsunuz.

Tabii ki bebek rüyalarının yanı sıra nefs temizliği de bir yandan devam ediyor, aşağıdaki örnek, C.G. Jung'un "vahşi orman çocuklarını" hatırlattığı için sizlere sunuyorum.

10. Rüya:

Küçük bir bahçeye yağmur yağıyor, bir adam bahçede toprakla uğraşıyor. Aniden hortum gibi bir şey çıkıyor ve adamın poposuna vuruyor. "Bu kaza değil, kasıtlı bir şey" diyerek cansız bir nesnenin nasıl böyle bir şey yapabileceğine şaşırıyorum. Sonraki sahnede yeraltından, kuyu gibi bir tünelden küçük adamlar (10-15 cm boyunda) çıkıyor. Arıya benziyorlar ama aslında işçi erkeklermiş. Birileri onları yeraltında unuttuğu, yıllarca oraya mahkûm ettiği için ya da radyoaktif bir işleme maruz kaldıkları için, yarı adam yarı insan şeklinde cücelere dönüşmüşler. Yeraltından bir merdivenle tırmanıp yeryüzüne çıkıyorlar. Hepsi çok öfkeli ve kızgın. Suçlu kimse bunun hesabını soracaklar. Bir de kadın var, öncelikle onu gideceği adrese sağ salim ulaştıracaklar. Sonra kendi davalarının peşine düşecekler.

Bu rüyanın ilginç yönü C.G. Jung'un "tamamlayıcı işlev" dediği (*complementary function*) sürece işaret etmesi. Eğer alt bilinçdışı demistifiye edilir, ibret gözüyle bakılır, bilinirse, insanın o boyutu bile tekâmül etmeye vesile olabilir. Son analizde, istedikleri kadar gizemli, korkunç, güçlü vb. olsunlar o alt bilinçdışı sakinleri, müşahede nuru orayı ay-

dınlattığında, gerçek nesne olmaktan, gölge hâline rucû ederler. Onlar hiçbir zaman asıl olmamışlar, hep a'râz kalmışlardır.

> İnsan cinsinden veya eşek cinsinden bir cevherin mi vardır; bu a'râzlar ki fâni oldu, nasıl götürürsün?[1241]

Sizlere bu muhterem hanımefendinin yüzlerce rüyasından sadece bazılarını takdim edebildim, terapi bittikten takriben bir sene sonra gönderme lütfunda bulunduğu şu rüya ile kendisine veda ediyoruz.

11. Rüya (Temmuz 2012):

Kapalı çarşı veya tünel gibi bir yerden geçiyorum. Orada Irvin Yalom'a rastlıyorum. Irvin Yalom yanındakilere bir şeyler söylüyor. Sözlerindeki bilgelik ve zarafet beni etkiliyor. Yaloma dönüp diyorum ki: "Siz Sûfiler gibi konuşuyorsunuz. Sûfileri bilir misiniz?" Oradan ayrılırken "Acaba gereksiz yere çok taltif edici mi oldum, alakasız mı oldu sözlerim?" diye kendimi sorguluyorum. Sonra hemen yandaki marketten bir şeyler alıyorum. Aslında şu an yabancı bir ülkedeyim. Aldığım şey bir yiyecek (pakette meyve?). Adam ücreti söyleyince, ben çantamdan para çıkarıyorum. Çantamda birkaç pound kalmış. Adam bunların yeterli olmadığını söylüyor. Aklıma kredi kartı kullanmak geliyor. Artık yabancı bir ülkedeyim kesin olarak. Az evvelki kapalı çarşı-tünel gibi yer sanki sınırdı. Ve ben o sınırdan geçerek yabancı bir ülkeye adım attım. "İnşallah pasaportum yanımdadır" diyorum. Bu konuda biraz endişeleniyorum. Kucağımda bir çocuk olduğunu fark ediyorum. Onunla çok mutluyum (pasaportu unutuyorum). Ona bakarım, onu koruyabilirim, bunu biliyorum ve bu güven hâli mutluluk veriyor, yabancı bir ülkede olmamıza rağmen. Kucağımda bebekle yürürken bir parktan geçiyoruz. Sağ tarafıma bakınca orada çimenlere oturmuş bir çift görüyorum. Adam kitap okuyor veya bir el işiyle uğraşıyor. Kadın çok estetik bir şeyler örüyor. İğne oyasına benziyor. Çok güzel çiçekler örmüş ve bunlardan çok güzel bir ağaç tasarımı yapıyor. Karı koca yan yana oturmuşlar. Sırtlarını arkaya yaslamışlar. Çok büyük bir huzur içinde işleriyle meşguller, önlerinde ise iki veya üç tane emekleyen küçük çocukları var. Çocuklar çimenlerde, anne babalarının önünde oynuyorlar. Kadın el işinden ördüğü çiçeklerden çocukların önüne bir sınır yapmış. Çocuklar o sınırın ötesine geçmiyorlar. Ben hayranlık içinde bu sahneyi seyre dalıyorum. Aniden bir rüzgâr esiyor ve benim elim bu esintiyle, kadının ördüğü iğne oyasından çiçeklere takılıyor. İstemeden tasarımı bozmuş gibi oluyorum. Mahçup oluyorum, özür diliyorum. Kadın gayet kibar bir biçimde hiç önemli olmadığını söylüyor.

[1241] *bkz.* Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerîf,* A. Avni Konuk şerhi, cilt 3, beyit 941. Merhum Ahmed Avni Konuk hazretleri, bu beyitle alakalı şöyle bir açıklama yapar. "İmdi, mademki 'hasene' (güzellikler) senin ruh-i insanındır, binâenaleyh bak ki senin cevherin insana mahsus olan bu ruh mudur, yoksa eşeklere ve sâir hayvânâta mahsus olan ruh-i hayvani midir?... A'râzlar iki zamanda bâki kalmayıp fâni olurlar ve bizâtihî kâim olmayıp, mutlaka bir cevherin vücuduna muhtaç bulunurlar." Bu arada okuyucularıma hatırlatayım, A. Avni Konuk hazretlerinin *Mesnevî-i Şerîf Şerhi,* nefs psikolojisi açısından bir hazine gibidir. Ağır eski Türkçe dili sizi ürkütmesin, Develioğlu sözlüğünü internet üzerinden indirdiğinizde, hemen manaları bulur ve birkaç ay içinde atalarımızın dilini tekrardan keşfedersiniz.

Kendi yorumu:

Bu rüyayı yazarken gözlerim doldu. Öyle güzeldi ki sahne. Hani cennet tasvirlerinde (Kur'an-ı Kerim'de) mutluluk tahtlarına oturmuş tam bir emniyet ve güven içerisinde birbirlerinin gözlerine bakan eşler tarif edilir ya, onu anımsadım. Yaşadıkları hâl cennet kadar güzeldi. Ben yabancı bir ülkede kucağımda bir bebekle mutluyken aniden "aile" kavramıyla karşılaşmış oldum. Karı koca ve çocuklar... Öyle güzeldiler ki... Tam bir huzur ve mutluluk hâli...

5. Örnek: **Rüyalar Gerçek Oldu**

İnsanın en ağır bilinçdışı yüklerinden biri, cinsel açıdan yaradılışına, fıtri yapısına uymayan bir karşı cins zırhı ile dolaşmasıdır. Sanki sırtımızda tonlarca yük vardır ve bu yükü atmadıkça altında ezilir, anlatılmaz acılar yaşarız. Fakat ilginçtir ekseriyetle kişi depresyonunun, kaygılarının, sosyal uyumsuzluğunun bu temel çelişkiden geldiğini bilmez, çok yoğun bir şekilde yadsır. Çünkü insan tekâmülünün tabiî akışına karşı yüzmek hem çok büyük acılar sonunda alınmış trajik bir son çare kararı hem de çok büyük bir nefsani enerji yatırımıdır. Bin bir meşakkatle inşa edilmiş bu persona sorgulandığında, hemen devasa oranlarda kaygı uyanır ve bu kaygı çoğu zaman öfke hâlinde dışa vurulur. Çünkü her ne sebeple seneler boyu yapılandırılan bu persona, varoluş denizinde batmamak için tutunulan bir can simidi gibidir. Onu da elinden alırsanız kişi, yok olacağını zanneder. Hem altında ezilir hem de onu savunur. Her zaman olduğu gibi en tesirli yaklaşım, işi işin uzmanına, yani mürebbiye bırakmaktır. Mürebbi usul usul, incitmeden, damarına göre şerbet vererek bu hassas ameliyatı gerçekleştirir. Burada sizlere nispeten kısa süreli olarak terapiye aldığım (yedi ay) psikiyatr bir hanımefendiden rüyalar sunacağım. 33 yaşındaki bu hanım, evli ve bir erkek çocuk annesiydi. Bir dergide yayımlanan röportajı gördükten sonra terapi kararı alıp geldi. Daha önceden iki terapi sürecinden geçmiş ama pek tatmin olmamıştı. İki kardeşin birincisi olan Ayla Hanım'ın kendisinden üç yaş küçük bir erkek kardeşi vardı. Baba mükemmeliyetçi, alıngan, "zırh"lı, tepkisel, obsesif yapıda biriydi ve hep "erkek gibi kadınları" tercih etmişti. Birinci çocuk olarak Ayla

Hanım babanın erkeksi, iş bitiren kızı olmaya adaydı ve oldu da. Erkek kardeş ise annenin gözdesi, sessiz, pasif, hassas bir yapıya sahipti ve geri planda bir varoluş sürdürmeyi seçmişti. Genelde benzer yapıda olan ailelerde, bir kardeş seçilmiş evlat olarak sahnede aktif rol oynarken, diğerleri ya isyan eder veya siner. Ve Ayla Hanım'ın hayat serüveni bu minvalde, başarı odaklı olarak gerçekleşti, önce tıp fakültesi (benim kızım doktor olacak...), sonra ihtisas, sonra evlenme ve hayata atılma, değişik hastanelerde görevler... Ne ideal bir hayat değil mi? Her şey tıkırında gitmiş, Anadolu'nun küçük bir kasabasından gelen genç hanım toplumda saygınlık kazanmış vs. Ama tahmin ettiğiniz gibi derin bir mutsuzluk, dönem dönem depresyonlar ve kaygılar gölge gibi Ayla Hanım'ın peşinden gelmiş, hayatı ona zehir etmiş. Terapi ilerledikçe erkek dünyası ile genel bir rekabet ve gizli bir savaş hâli gittikçe belirginleşmeye başladı. Üstünde hep bir "zırh" ile geziyor ve bu zırhın ağırlığına artık dayanamıyordu. Çünkü fitri yapı, asli kişilik böyle bir hayat tarzını taşımaya müsait olmadığında veya tercihi gereği böyle bir hayat tarzını kabul etmediğinde yine de o rolü taşımak insanı ezer. Ayla Hanım bu ağırlığı hissediyor ama koşullanması gereği yenilgi, değersizlik, hiçlik manalarına geleceği için o zırhı üstünden atmaya gücü yetmiyordu. Dünyanın bir yarısı ile savaş hâlindeki bu varoluş sadece yabancı erkeklere yönelik değil, maalesef eşi ve erkek çocuğuna doğru da yansıyordu. Alt bilinçdışının kaosu; mantığı ve vicdanı olmayan bir deli âlemdir. Sevmesine rağmen "erkek" oldukları için, "onlar" da o düşman kategorisine giriyordu. Bu durumu anlatmak için şöyle bir mecaz belki faydalı olabilir; alt bilinçdışındaki erkek dünyası karmaşasını (sevgi/nefret, beklenti/iğrenme, sadizm/mazoşizm) içi kızgın yağ ile dolu kaynayan bir kazan gibi düşünürsek, bu yağ çok kızdığında çevreye de sıçrıyor ve yakıyordu.[1242]

Ve rüyalar tezahür etmeye başladı, mürebbi hiç vakit kaybetmeden işe bodoslama girdi.

1. Rüya (13. 05. 2005):

> Rüyada kendimi "gey" (eşcinsel) olarak görüyorum. Orada güçlü bir erkek var, onunla beraber olmak istiyorum.

Bakın yeniden yapılanma nasıl başladı, söz konusu olan aşırı güçlü animus (baba ile özdeşleşme, babanın erkek kızı...) ikiye ayrıldı. Kendi kendisini, tabiri mazur görün, "beceren" bir insan! "Gey", taptığı güçlü erkek yanı ile beraber olmak istiyor. Ve tüm bu

[1242] Zürih'te Burghözli Hastanesi'nde asistanlık dönemimde, o zamanlar çocuk psikiyatrisinin başkanı olan Prof. Herzka'nın şu cümlesi aklımda kaldı, "Bana ne kadar, 'içimden bazen pencereyi açıp çocuğumu dışarı atmak düşünceleri geçiyor' diyen anneler geliyor bilemezsiniz." Tabii ki bazen hayat boyu kimseye itiraf edilemeyen bu düşünce ve duygular, çok derin suçluluk duyguları yaratır. Ve dil sürçmesi benzeri inkizarlarla yine de tezahür eder. "Allah belanı versin", "Gözün çıksın", "Boğazında kalsın", "İki elin kırılsın..." Ama bunları söyleyen aynı annelerimiz şuurlu hâllerinde, bize gelecek en ufak zararı kabul edemezler ve yine de bizim için kendilerini fedâ ederler. İnsan böyle hayret verici bir varlıktır.

trajikomik sahnenin yazarı "mürebbi" yukarıdan gülümsüyor ve "Bu nasıl bir iş?" diyerek göz kırpıyor. Benim terapide kendisine söyleyebileceğim her neyse, bu tablo kadar öğretici olamazdı. İkimiz de donduk kaldık ve bir süre ibret gözüyle tefekkür ettik. Bu arada terapilerde başka bilinçdışı işaretleri de gelmeye başladı. Bir gün rekabet hâlinde olduğu kardeşinin adını, oğlunun adıyla karıştırdı (4 yaşındaki Suat).

2. Rüya (16. 6. 2005):

> Tayin olmak istediği hastanenin başhekimi, "Senin işin oldu" diyor. Ama yine de bir pürüz var, çünkü kendisi hamile. Cinsi belli olmayan bir kadın doğum uzmanı, kürtaj yapıyor. Fakat kürtajda bebek değil de, bir parça karaciğer ve küçük bir penis çıkıyor. İlginç hiç acı yok, hamilelik devam ediyor ve bebek hayatta.

Evet, derin ameliyat başladı, "bebek" daha ana karnında, kendisine ait olmaması gereken fuzuli yönlerinden temizleniyor. "Kara"-ciğer de yine bir sembol, belki "ak"-ciğerin karşıtı (yin/yang sembolünde siyah/beyaz beraberliği). Tayin olmak, arzulanan yeni bir hayat tarzına geçiş. Acı olmaması, bu müdahalenin bizim bildiğimiz bir kürtaj değil de "derin" kürtaj olmasından.[1243]

İlerleyen süreçte bu hanımefendi bizlere bir dizi benzer rüya sundu, kâh sakat doğumlar, kâh hermafrodit bebekler (hem erkek hem dişi) sahneye indi ve sonunda şu muhteşem rüya ile terapiyi bitirdik.

3. Rüya:

> Çok güzel sarışın bir kız çocuğu doğuruyor, fakat kızın arka tarafında, tam kuyruk sokumunun üst tarafında küçük bir et parçası var...

Ben, eyvah yine sakat bir doğum diye kaygılanırken, Ayla Hanım, yüzünde muzip bir ifade ile gülümsedi. "Meraklanmayın, o sadece göbek bağının kalıntısı; kurumuş, yakında düşecek" diyerek beni rahatlattı. Evet, böylece o meşum "penis" göbek bağına dönüştü (ne muhteşem bir sembol, baba ile olan "göbek"-bağı gidiyor) ve bizim muhterem Doktor Hanım, tüm erkek dünyası ile barış ilan edip, hepimizi (erkekleri kastediyorum) kurtardı. Seneler sonra kendisini arayıp hâl hatır sorduğumda bana telefonda, "Evet rüyalar gerçek oldu, hakikaten bir kız bebek doğurdum" müjdesini verdi. Mürüvvetini görürler inşallah.

[1243] *Curetage*, Fransızca bir kelimedir ve kökü Latince "care"den gelir. "Cura"nın anlamlarından biri nefsin tedavi edilmesidir (*curing of souls*). Fransızcada "curé" rahip demektir. Kürtaj, zamanında (şimdiki gibi değil!) sadece hayat kurtarmak için tatbik edilirdi ve tedavi metodu olarak uygulanırdı.

6. Örnek: **Amazon Kız**

Bir önceki örnekte babasının ideallerini yüklendiği için erkeksi bir varoluş sürdüren hanımın dramını gördük. Şimdi ise, erkek dünyası tarafından kendisini baskı altında hissettiği için, güçlü bir animus ile bir "amazon" varoluşu sergileyen genç sosyolog hanımın serüvenini izleyelim. Üç çocuğun birincisi olan Nuray Hanım, babaerkil bir aile düzeni içinde yetişmiş ve anne baba arasındaki gerilimlerde tampon görevi üstlenmiş. Baba mesafeli, sevgisini gösteremeyen, sorumluluk taşımayan bir yapıda; anne ise babanın "yokluğunu" telafi etmek için mücadele veren bir kadın. Nuray Hanım'a, geleneksel bir hayat tarzı sürdürmesi için büyük aile (dede vs.) tarafından hep baskı uygulanmış, doğrular sevgi ile değil de cebri olarak kabul ettirilmek istenmiş. Yüksek tahsil yapmasına karşı çıkılmış, hele hele başörtüsü trajedisi nedeniyle yurt dışında eğitim alma isteği hiç kabul görmemiş, destek verilmemiş. Fakat yılmayan Nuray Hanım, kendi çabaları ile Almanya'da sosyoloji eğitimini tamamlamış ve yurda dönmüş. Senelerce bağımsız bir hayat sürdürdükten sonra tekrardan "baba" ocağına dönmek, eski acıları tekrardan tetiklemiş ve nöroz ateşi tekrardan alevlenmişti. Terapiye geliş nedeni hem kendini tanımak hem de psikoterapi eğitimi almaktı.

İlk karşılaştığımızda karşımda cengâver bir modern amazon olduğunu hemen hissettim. Keskin, zeki bakışları ile sizi süzüyor ve meta komünikatif olarak "oyun"un kurallarını hemen dürüst bir şekilde ortaya koyuyordu. "İstersen kabul et, ben buyum, sınırlarımı aşma, yoksa görürsün gününü." Bu "oyun" ikili oynandığı için ben de gözlerim ve hâl dili ile, "Mesajı aldım, haydi bakalım şimdilik senin dediğin gibi olsun" karşı

mesajını verdim ve bizim iki sene sürecek terapi maceramız başladı. Zahiren bir şeyler konuşuluyordu ama gözlerimiz paralel bir iletişimdeydi! Bu sebeple karşımda tüm silahlarını ve zırhını kuşanmış hâlde oturmasına rağmen yine de usulca bir muhabbet oluştu. Kendisini o hâliyle de sevdim ve sanırım o da bu sevgiyi hissetti. Kılıç kalkan ile dövüşmek yerine, oyunumuz estetik bir eskrim karşılaşmasına dönüştü. Ben bazen geri adım attım, bazen de fazla acıtmayan karşı hamleler yaptım ama oyun bittiğinde hep gülümseyerek ayrıldık.

1., 2., 3. Rüya: Sahneye Çıkış

Mezuniyet töreninin videosunu izliyorum, sahnede üstümde askılı yeşil bir elbise var, uzun örgülü saçlıyım, sanki televizyondaki kadınlar gibi...

Bir yolculuğa çıkacağım, dolapta bir şeyler arıyorum; dolabın arkası çok kirli, temizliyorum...

En sevdiğim arkadaşlarımdan biri olan Süreyya ile bir tiyatro sahnesinin arka bölümündeyiz, sonra sahneye çıkıyoruz, cesaretime çok şaşırıyorum. Kahvaltı masaları, insanlar var ama oyun bitmiş, çıkıyorlar...

Mesajlar çok açık, "oyun" başladı ve kendisi bu oyunu hem aktris olarak yaşamaya (sahneye çıktı) hem de seyirci olarak izlemeye hazır. Yanında refakatçi olarak yardımcı anima "Süreyya" var. Mürebbi her zamanki gibi usul usul bizi yolculuğa hazırlıyor, nefs temizliği başlıyor (dolabın arkası). Hayat sahnesine çıkmak aslında bir çoğumuzun başaramadığı ve duruma göre çok derin kaygılar uyandırabilecek bir "ex-istence" (ex: dışarı; ire: çıkmak) sürecidir. Bu yapıdaki bir hanımda da büyük ihtimalle kaygı oranı yükseldiği için, mürebbi bir destekçi daha arıyor ve anne tarafından dedeyi yardıma çağırıyor (sevdiği dedesi).

4. Rüya: Yardımcı "Dede"

Yemyeşil, güzel bir alan ve dedeyle muhabbet dolu göz teması. İki çardak, birinde kendisi, diğerinde içinde dedenin de olduğu bir topluluk var; yanına gidemiyor ama göz teması bile yetiyor...

Evet dede de yardımcı animus olarak sahneye indi ve artık biraz daha derine inme zamanı geldi.

Çok güzel bir dağ, her taraf yeşillik, bir patika denize doğru iniyor, kıyıda bir rehabilitasyon merkezi varmış. Hava soğuk, ayaz, akşam vakti. Dışarıda kalabalık bir grup, onlar da o merkeze yardım almak için gelmişler... 9-10 yaşlarında, Down sendromu olan bir çocuk var, Nuray Hanım o çocuğun elini tutuyor ve ona yardım etmek istiyor. Çocuğun gözlerinde belirgin bir güç var fakat annesi çekiştirince çocuk ayrılıyor. Nuray Hanım görevli ile merkezin içine giriyor; iki üç katlı bir yer, mekanik aletler var, odalar karışık, özensiz bir mekân fakat koltuklar, kendi çocukluğundaki evin koltukları...

Evet, dağdan indik, deniz kenarına geldik (bilinçdışı sembolü); soğuk hava, akşam vakti, karanlık basacak, sahne ciddileşiyor. Rehabilitasyon merkezi, yenilenme, tedavi olma, iyileşme sembolü. Ve çocuğa yardım etmek istiyor (down: aşağı, down sendromlu çocuk: aşağı âlemin çocuğu ama gözlerinde güç (ümit/reca') var. Kendisini sakat gibi hisseden alt bilinçdışı kompleksi). Mürebbi niyeti böyle izhar ettikten sonra, bilinçdışına doğru bir adım daha atıyoruz ve binaya giriyoruz (nefs yapısı sembolü, çok katlı). Özensiz, düzensiz, karışık, mekanik bir alan ama koltuklar aşina! Bakın mürebbi nasıl rüyanın baştan yabancı gibi gelen sembolizmini artık kişiselleştirmeye başlıyor. Aaa bak, bu koltuklar yabancı değil!

5. Rüya: Düğün Hazırlığı

> Çok katlı bir binada düğün varmış. Teras katında kapı aralanıyor ve gelin geliyor, uzun saçlı ama gözlerinde derin bir hüzün var, özensiz giyinmiş. Tişört üstüne gelinlik giymiş, orada olmaya hiç niyeti yok. Nuray Hanım gelini yangın merdiveninden kaçırmak istiyor ve ferahlayarak uyanıyor.

Amazonlar mitolojide daha iyi ok atabilmek için sağ göğüslerini keserlermiş; acımasız, cengâver, yalnız kadınlar. Hayatlarında erkek yok, evlenme yok, kıyasıya bir mücadele, ölünceye kadar. Evet materyalizmi, sahip olma tutkusunu, etkinliği (*efficiency*) hayat gayesi hâline getiren bu abra-medeniyet, kadınları da acımasız sistem çarkları içinde öğütüyor, kalplerini çalıyor. Ve ortalıkta ya yine sahip olma tutkusu ile kendi dişiliğini teşhir eden, pazarlayan "avcı" kadınlar ya da bu yönlerini tamamen yadsıyan veya en ilkel şehvet tatmini hâline indirgeyen amazonlar var. Orta yolda olanları tenzih ederim.[1244]

Böyle bir yapıdaki amazon-kadın için evlilik tabii ki çok büyük bir persona kaybı, ölümle eş değerdir. Ve Nuray Hanım hazır olamayan gelini kurtarıyor, yangın merdiveninden kaçırıyor. Mürebbi ne yaptı? Öncelikle düğün diye bir şey olabileceğini gündeme getirdi ama bunun yanı sıra sahneye temel çelişkiyi koydu. Hem istemiyor hem de altında tişört olsa bile gelinlik giymiş. Objektif analiz böyle, ama subjektifinde bizi yavaş yavaş iç âlemdeki düğüne hazırlıyor (kendi gelişmiş anima'sı ve gelişmiş animus'u, iç evlilik: iç tevhid). Bu rüyadan sonra kaygı düzeyi biraz arttığı için sahneye bir tsunami oyunu konuyor, içinde bulunduğu bina yıkılacak kaygısı. Bu felaket senaryosunun mantığı ne olabilir sorusunu kendime hep sordum (değişik terapilerde sıkça yaşadığım bir durum; deprem, tsunami, yangın, savaş vs. sembolleri) ve şu sonuca ulaştım. İç tehlike (persona kaybı) dışa yansıtılarak objektif bir hâle getiriliyor, mürebbi sanki biraz zaman kazanmak istiyor. Rüya yorumu yaparken, "İçinizde böyle dehşet dolu kaygı yaşayan bir yönünüz varsa, hakikaten hayat bu kadar tehlikeli mi?" diye sorduğumda, genelde aldığım cevap, "Abartılmış bir kaygı yaşıyor" oluyor (rüya yorumunda sahnedeki kendi

[1244] *Temel İçgüdü* filminde, dedektifler Sharon Stone'ye, o adamla ilişkiniz oldu mu diye soruyorlar, Stone pişkin bir eda ile "Evet, onu 2 sene boyunca becerdim" diyor.

rollerimize üçüncü kişi gibi hitap ederiz, mesela ben tsunami korkusu yaşıyorum yerine, "sahnedeki Mustafa" yaşıyor deriz, böylece bir geri özdeşleşme gerçekleşir ve kaygı azalır). Yani rüyalar bizi felaket senaryoları vasıtasıyla korkutmak yerine sanki daha yürekli olmamız için aşılarlar (alerji hastalığındaki desansibilizasyon gibi). Bir sonraki rüyada iç baba ile yüzleşme sahnesini göreceğiz, artık bildiğimiz gibi yeni kişiliğin doğumu için iç ailenin de temizlenmesi gerekir.

6. Rüya: Babayla Yüzleşme

> Bir binanın giriş katı, yurt gibi bir yer. Üçüncü bodrum kat (1'den 3'e iniyor). O gece orada uyuyacakmış ve bir gün kalacakmış. Baba da orada, ondan bir beklenti içinde. Ve öfke ile babaya bağırma: "Zaten sen beni hiç sevmedin, o kırmızı arabayı da bana değil o çocuğa aldın..."

Evet, iç baba ile yüzleşme başladı. Nerede, üçüncü bodrum katta, yani dibin dibinde. Bu ilk temastan sonra o alt âleme alıştığı için, mürebbi dozajı biraz daha artırmak istiyor ve bu sefer Nuray Hanım anne refakatinde oraya tekrardan iniyor.

7. Rüya:

> Anne ile bir hastaneye, ufak bir cerrahi müdahale için gidiliyor. Hastane bir geminin karanlık makine dairesinde, insanlarda bir gariplik var. Müdahale odasını buluyor; içeride kötü vakalar, kafasız bedenler var, her yer kan revan içinde. Annesine merhametle sarılıyor ve "Anne sen bakma" diyor.

Derûnumuzdaki faciayı görmeden tekâmül mümkün değildir ve çok acı verse de bu cerrahi müdahale gereklidir. Nefs gemisinin en alt katı, makine dairesi, mecaza bakın! Anne yardımcı anima, ama onun kendisini koruması gerekirken o anneyi koruyor, yani büyüme işareti. Ve artık bildiğimiz gibi, bu derin yüzleşmelerden sonra, mürebbi dayanamaz, bir letâfet senaryosu yazar....

8. Rüya:

> Yemyeşil bir ortam, ortada havuz, tertemiz su, o havuzdan karşıya geçecek, üstünde beyaz bir elbise, kucağında bir bebek. Suya zevkle giriyor ve karşıya geçip bebeği birine veriyor.

Aynı rüyanın 2. sahnesinde

> Ağaç köklerinden oluşmuş merdivenler, aşağıya doğru iniyor, hemen yanı başında Türk Sanat Musikisi icra ediliyor, müzisyenlerin hepsi erkek. Kendisi mest olmuş, orkestra şefi gülüyor, yeni bir esere başlıyorlar.

Bebek, yeni bir kişiliğin, tertemiz su ise bilinçdışının durulduğunun işaretleri, erkek dünyası ile hem iç dünyasında (animus yapısı) hem de dış dünyada ahenkli bir beraberlik var. Amazon silahlarını bıraktı ve hepsinden önemlisi, artık yeni bir eser icra ediliyor. Hâl olarak, felah (yarıp öteye geçme), itminan, reca', muhabbet, selam (barış manasında)

gibi hâller yaşanıyor. Yeni bebekler doğarken bir yandan da nefs temizliği devam ediyor, sakat doğumlar engelleniyor.

9. Rüya:

Yarı karanlık bir orman içinde anonim kişilerle yürüyor; mutlu, tabiat güzel. Teyzenin küçük evine varıyorlar. Bir önceki gün kürtaj olmuş ve IQ'su 54 olan geri zekâlı bebeği aldırmış.

Rüyalar ilk bakışta çözemediğimiz gizemlerle de doludur, haydi sakat bebeği anladık ama niye IQ'su 54 (elli dört/dört elli?) Ve hemen bu rüyanın akabinde evlenme rüyası...

10. Rüya:

Evleniyor, fakat garip, tek başına... Etrafta kadınlar var, kuyumcu dükkânı gibi bir yer, ama bir şeyler eksik. 2. sahnedeyiz, uzaktan damat benzeri biri geliyor. Aynı sahnede erkeksi bir kadın kendini övüyor.

Bir savaşçı amazon'un evlenmesi ne büyük bir olay değil mi? Ve erkek dünyası kabul görse de daha "şey" mesabesinde. Erkeksi kadın (olgunlaşmamış anima) da orada ama artık pek cana yakın değil, kendini öven, mağrur bir yapıda. Bu radikal değişim büyük kaygılar yaratabileceği için fantastik bir müjde rüyasına ihtiyacımız var ve geliyor...

11. Rüya:

Deniz kenarında bir yerde, düzenli bir sahilde, cep telefonunu suya düşürüyor. Almak için demirlerin arasına elini sokuyor fakat orada çok büyük ağzı olan, balık gibi bir hayvan görüyor, korkudan donuyor. Ama bir mucize oluyor, balık telefonu kafasının üstüne koymuş, kendisine vermek için çabalıyor.

En kritik anda beklenmeyen bir yardım, canavar değil dost balık. Balık rüyalarda çok sık görülen ve gören kişi üzerinde derin tesirler bırakan bir semboldür. Hâl değiştirir, yeni bir başlangıcın habercisidir. Ve artık ciddi mevzulara girme zamanı geldi. Nuray Hanım'da nefs yapılanması gereği iç babanın artık değişmesi, sahneyi terk etmesi lazım. Yoksa o baba imgesini erkek dünyasına yansıttığı için, tüm erkekler hep "şey" kalacak. Ve beklenen oluyor...

12. Rüya:

Baba ölmüş, cenaze halanın evinde, duygu yok, kendine kızıyor, anlamsızlık.

Aile fertlerinin bu ölümleri yanlış anlaşılmasın; bir devir kapanıyor, eski defterler tasnif ediliyor. Bu tarz rüyalardan sonra gerçekte ölümü görülen kişi ile ilişkiler düzelebilir ve aynı baba bir rüyada yeniden doğabilir. Bir sonraki rüya muhteşem bir üst bilinçdışı rüyası, demek ki teselliye ihtiyaç vardı.

13. Rüya:

Geniş bir orman, içinde dolaşıyor, yerler metrelerce karla kaplı; çok çekici, ince uzun, devasa ağaçlar var, zarif ama haşmetliler. Kollarını açıp gökyüzüne kaldırıyor, sonsuzluk hissi duyuyor. Derin huzur, duruluk...

Haşyet, huşu, sekîne, selam hâlleri. Mürebbi "Haydi gel bakalım, çok yoruldun, biraz âlem-i misal ormanlarında gezelim" dedi. Bu tip rüyalar terapist üstünde de tesir uyandırır, eğer kendimizi verirsek aynı hâlleri paylaşabiliriz, "kaymağı" beraber yeriz.

Ve bizim amazon, çocuk doğdu doğacak, damat geldi gelecek derken, günlerden bir gün yüzünde melek gibi bir tebessüm ile terapiye geldi. O amazon hâli gitmiş, başka biri gelmişti. Muzipçe bana baktı ve "Evleniyorum" dedi, beyaz atlı prensi beklenmedik anda zuhur etmişti. Benim "Yahu olur mu, daha rüya süreci bitmedi, dur bakalım" diyesim geldi (şaka) ama tabii ki demedim. Nuray Hanım'm son gördüğü rüyalardan biri ile hikâyesini bitiriyorum, son derece öğretici, muhteşem bir sembolizm sunuyor.

14. Rüya:

Yemyeşil bir çayırlık, uzaklarda devasa bir çınar ağacı var. Dibine bir mahzen kazılmış. İnsanlar orada bir gece geçirmeye zorlanıyormuş, topraktan zehirli gazlar sızdığı için de sabaha kadar ölüyorlarmış. Nuray Hanım da oraya girecek ama içinde garip bir güven var. Giriyor, geceyi orada geçiriyor ve ertesi sabah uyandığında, ölmemiş ama başka bir boyuta geçmiş olduğunu fark ediyor. Tüm olup bitenleri, akıp giden dünyayı o boyuttan görüyor.

Bana bu rüyayı anlattığında dilim tutuldu, hayret ve hayranlık içinde kaldım. Ölümün ve yeniden doğumun ne fevkalade bir tasviri. Ne cesaret! Herkesin "öldüğü" yere girebilecek kadar güçlenmiş ve bu ritüeli yaşadıktan, imtihanı geçtikten sonra boyut sıçrıyor. Evet, dünya bütün zorlukları, acıları, karmaşaları ile orada ama kendisi artık bir manada o dünyadan değil... Hâl olarak haddimizi zorlayarak, fena hâli mi desek bilemiyorum ama her ne ise, ikimizin üzerinde de derin bir tesir bıraktı. Bu muhterem hanımefendi ve eşine ömür boyu saadet, huzur ve bitip tükenmeyen meveddet niyaz eylerim, kendisinden çok şey öğrendim.

7. Örnek: **Umutsuz Aşk**

Altı çocuğun dördüncüsü olan, 39 yaşında, ziraat mühendisi bir hanımefendi terapiye geldiğinde, kendi kendime "Geliş nedeni ne olabilir?" diye sordum. Yüzünde gönülleri ferahlatan bir tebessüm, üstünde renk uyumu çok ahenkli bir kıyafet, ses tonu müşfik... Kısaca tüm hâlleriyle çok cana yakın bir izlenim bırakıyordu. "Sizi bendenize ne getirdi?" dediğimde, aynı sakin ifadeyle "Bitmeyen aşk" dedi ve akabinde gözleri biraz buğulandı. Çocukluğu İzmir'de geçen hanımın babası müteahhit ve aileyi hep ihmal etmiş, şiddet eğilimli yanları olan biriydi. Gülsen Hanım babasını ancak 10 yaşından sonra görebilmiş ama hep bir varamamışlık duygusu yaşamıştı. Babanın 2006 yılındaki vefatını soğukkanlı karşılamış, pek fazla üzülmemişti. Anne sakin, silik karakterli bir kadıncağız; umutsuz, pes etmiş ve zahirî olarak öyle görünmese bile iç dünyasında çocuklarını da kabul edememiş bir yapıdaydı. Anne de kendi babası ile sorunlar yaşamış ve Gülsen Hanım'ın küçük kardeşi trafik kazasında hayatını kaybettikten sonra babayı sorumlu tutarak ondan nefret etmişti. Bu aile yapılanması sebebiyle Gülsen Hanım, ne babadan ne de anneden nasibini alamamış biriydi. Karşı cins ilişkileri ileri yaşlara kadar hep başarısız olmuştu, ta ki eğitim için gittiği Londra'da, kendisinden 24 yaş büyük hocasına âşık olana kadar. Bu aşk dalga dalga gönlünü sarmış ve durumun umutsuzluğuna rağmen (beyefendi evli) beş sene devam etmişti. Terapiye geldiğinde, ilişki iki senedir bittiği hâlde gönlündeki korların hâlâ sönmediği belli oluyordu.

1., 2. Rüya: İdeal Evlilik

Londra'dan arkadaşı Ayşenur, yine oradan tanıdığı Ahmet Bey'le evlenecek. Ahmet'in yüzü çok güzel ve nurlu. Rüyada şaşırıyor, "Bunlar nasıl birbirlerini buldu?" diye soruyor.

Evet, mürebbi vakit kaybetmeden işe başladı, subjektif yorumunda içindeki olumlu animus'u ile yine olumlu anima'sı neredeyse mübarek bir evlilik yapıyorlar. Aynı gece 2. rüya...

> Âşık olduğu hocası sahnede yeşil kıyafetler içinde dört kadının karşısında duruyor, birincisi kendisi. Fakat hoca başka bir kadını seçiyor.

Seansta kendi yorumu: Benim ideal animus'um başka bir kadını seçtiği hâlde, ben hâlâ onu istiyorum. Üsluba bakın, bir terapi seansı sonrasında, hemen patolojik ilişki sorgulandı ve alternatif sunuldu. Tabii ki subjektif analizde bu rüyadaki hoca da kendisi ama artık altenatif bir ideal animus (Ahmet Bey) var.

3. Rüya: Fotoğraftaki Mucize

> Hoca bir grup insanın fotoğrafını çekiyor ve bu fotoğrafta kendisi de var. Fakat hayret, her defasında kendi resmi fotoğraftan düşüyor, sabit kalmıyor.

Söyleyecek söz bulamıyorum, bir insanın tarihi bu kadar tesirli bir sembolle değişebilir. Artık sen orada olmamalısın mesajı o kadar açık ki, bu rüya karşısında ikimiz de bir süre sustuk kaldık. Demek ki Gülsen Hanım'ın acısı bir fotoğraf karesine hapsedilmekten, oraya sabit kalmaktan kaynaklanıyormuş; anakronik bir takılma durumu var. Ve artık yeni kişiliğin doğma zamanı geldi...

4., 5. Rüya: Hamilelik

> Hamile ve Cem Yımaz ile evlenecek. Cem, onu hamile olduğu için alacak. "Ben bu evliliği onun ağabeyi ile de yapmıştım" diyor. Cem elini kalbinin üstüne koyuyor, göğsünden bembeyaz süt akıyor.[1245]

Yine bir yapılanma rüyası; artık ideal eşini bulan Gülsen Hanım yeni kişiliğini de doğurmaya hazır. Ama doğumdan önce bir hazırlık rüyası geliyor...

> İstanbul, sağ ve sola ayrılmış bir şehirmiş; sol taraf volkan patlamaları ile gümbürdüyor, savaş çığlıkları var. Kendisi iki tarafı birbirinden ayıran bir kayık içinde ve kayıkta bir anonim erkek ile bir de cinsiyeti belli olmayan bir kişi daha var. Kayık şehrin soluna doğru yönelince, kürekçiyi uyarıyor, kayık sağa doğru yöneliyor. Nihayet doğum yapıyor, kucağında yaşı belli olmayan bir kız bebek. Rüyada şaşkınlık içinde "Bunu ben mi doğurdum?" diyor.

Bir sonraki rüya, akıllara durgunluk verecek kadar anlamlı bir nöroz balonunu patlatma rüyası...

6., 7., 8. Rüya: Nöroz Rüyasından Uyanış

> Bir grup insan daire şeklinde oturmuşlar; Gülsen Hanım da o dairede ve karşı kutupta, tam karşısında, âşık olduğu hocası... Hoca yanındaki bir kıza ilgi gösteriyor, çapkınlık yapıyor fakat ne hikmetse, Gülsen Hanım hiç rahatsız olmuyor, sadece gülümsüyor. Bir

[1245] s. 180'de "'Can'dan Gelen İşaretler" bölümünde, feyz bahsinde, "göğsünden sır aktı" demiştik.

ara göz göze geliyorlar ve hoca hareketinden dolayı utançla gözlerini yere eğiyor ve o anda birdenbire hocanın şemali, babasına dönüşüyor (Gülsen Hanım'ın kendi babası!).

Bu rüya benim yapabileceğim tüm analitik yorumlardan daha tesirliydi. Mürebbi başka türlü anlaşılması mümkün olmayan kesin bir ifadeyle nörozu ortaya koydu. Evet, sen o yaşlı erkekte vefat etmiş ve hâlâ sana sevgi borçlu olduğunu düşündüğün babanı arıyordun. Bu dönüm noktası niteliğindeki büyük rüyadan sonra nefs temizliği ve yapılanması yine devam etti...

Denizin dibinde, su çok berrak, yukarılara doğru bakıyor... Bir iki dalgıç erkek, inip çıkıyorlar... Bir kız çocuğu zar içinde, onu zarından çıkarıp kucağına alıyor. Kız tekrardan suya dönmek istiyor ama onu bırakmıyor.
Yüzücü bir kız, suya atlayacak, üstünde pijama gibi bir kıyafet var, paçalarını kıvırmış. Kız 2007'de yüzme kariyerine başlamış ve 2009'da Dünya Şampiyonu olmuş (Gülsen Hanım'ın terapiye başlama tarihi 11.01.2009). Kız yaklaşıyor; çıplak ve bütün vücudunda ameliyat izleri var. Bacakları da dâhil her yeri çizik. Fazla etler varmış, kesip almışlar.

Artık kaygılar azaldı, alt âleme aşina oldu. Su altında nefes alabiliyor ve ne muhteşem bir sembol ki kızı zardan kurtarıyor. Bir sonraki rüya suda ilerlemeyi engelleyen "et"lerin temizlenmesine işaret ediyor. Ameliyatlar bitmiş ama izler hâlâ belirgin. Bir sonraki rüyada, psikolojide bastırma dediğimiz (*repression*), kabul edemediğimiz duygu ve düşünceleri alt bilinçdışına atmanın çok anlamlı bir sahnelenmesini görüyoruz.

9., 10. Rüya: Kapanış

Memleketinde çocukluğunu geçirdiği evde. Ev kalabalık, o da telaş içinde. Tuvalet ihtiyacı geliyor ama aceleden biraz altına kaçırıyor. Yan odaya zar zor yetişiyor, odanın ortasında bir delik ve o deliğin tam altında, bir alt katta tuvalet var. Delikten def-i tabiîsini yapıyor, fakat işi bitince aşağıya baktığında, biraz önce orada duran tuvalet yok, yerler bulanmış. Telaşla temizlemek için aşağıya indiğinde birinin orayı temizlediğini görüyor; her taraf pırıl pırıl.

Kendi yorumu: Artık bastırma devri bitti ve "bast" (*mekân genişlemesi*) zuhur etti. Aşağılara doğru çekilme azaldı (kendi tabiriyle, iki yayın arasındaki gerilim gibi). Ve terapinin bitimine az bir süre kala, "büyük balık" rüyası...

Deniz kenarı, bir erkek, şair Beşir Ayvazoğlu'na benziyor, balık tutuyor. Sonunda büyük balık geliyor. Sabrın sonunda en büyük balık...

Sözcüklerine baktığımızda "beşir" için müjde; mübeşşirat; "ayvaz" için koca, erkek, eş, cerrah yardımcısı (savaş gemilerinde) manalarını görüyoruz. Bir diğer çağrışım ise Köroğlu ve Ayvaz. Bolu Beyi tarafından Köroğlu'nun atını çalması için gönderilen eşkıya, Köroğlu'nun yandaşı, arkadaşı oluyor (bu arada gerçek Beşir Bey'i tenzih ederim, rüyada bu hanımefendinin kurtarıcı animus'u olması, onun için ne büyük şeref).

8. Örnek

40 yaşlarında, evli ve üç çocuk babası iş adamı terapiye ilk geldiğinde hafif depresif belirtiler gösteriyordu. Nedeni ise ilk bakışta aşırı iş yüklenmeleri ve işkolik hayat tarzıydı. Artık dayanamadığında kendisini uykuya veriyor, ağlama krizleri yaşıyor ve hayatta hiçbir şeyden zevk alamaz hâle geliyordu (*anhedoni*). Beş çocuğun en büyüğü olan Kâmil Bey'in babası emekli bir bürokrat ve çok disiplinli, sert, otoriter ve sevgisini gösteremeyen yapıda bir insandı. Anne ise dediği dedik, mücadeleci, dominant (aile fertleri üzerinde tahakküm kuran), asabi tabiatlı bir hanımdı. Fakat bu yapısına rağmen anne, Kâmil Bey'e, belki de ilk göz ağrısı olduğu için diğer çocuklara göre daha fazla ilgi göstermişti. Ama bu ilginin bunaltıcı boyutlara geldiği de olmuştu. Kâmil Bey ilk çocukluk aşkını yaşadığında mektuplarını günlüğünde saklamış, fakat annesi onları bulup öfkeyle yırtıp atmış ve bu tutumunu daha sonra da tekrarlamıştı. Çoğu zaman böyle bir anne ilişkisi yaşamış insanlar, eş olarak, zarar vermeyecek, çok yumuşak yapılı bir kadın seçerken, Kâmil Bey tam tersi bir davranışla, yapısı annesininkinden bile daha sert olan, süper-animus'lu bir hanım ile izdivaç yapmıştı. Terapi ilerledikçe eşi ile yaşadığı uyumsuzluk da gittikçe daha fazla gündeme geldi.

Açılış Rüyası: Yaratık İnsan Rüyası

Adana'da çocukluğunu geçirdiği ev; içerisi kalabalık, yabancı insanlar var. Birdenbire havada bir ışık seli beliriyor, çok hızlı şekil değiştiriyor ve terastan uçup gidiyor.

2. sahne: Aynı evde bir davet veriliyor ve yaratık, insan şeklini alıyor (adını Kâzım koy-

du); yüzü kirli, yaralı, at hırsızı gibi, kendisini yere atarak gizlemek istiyor, bir general onu arıyor ama yaratık kaçıyor... Ev bir savaş alanına dönüşüyor; bombalar patlıyor, Napalm yangın bombaları atılıyor, tüm evi bir ateş seli kaplıyor ama ne hikmetse Kâmil Bey korkmuyor, yanında babaannesi de var...

Evet, ne açılış ama! Gölge kişilik hemen meydana çıktı, şekilden şekile giren bir ışık seli, gerçekte yaşadığı işkolik hâline ne güzel uyuyor. At hırsızı!...

2. Rüya: Tsunami Rüyası

Pasifik Okyanusu'nda tüm aile bir motoryat içinde seyahat ediyorlar. Yanlarından dev tankerler geçiyor. Yat Singapur limanına yanaşıyor. Kendisi ailesini teknede bırakıp, alışveriş için limandaki bir taksiye biniyor. Birdenbire devasa bir tsunami, kendisi hariç aşağıdaki her şeyi yutuyor, dehşetten ailesi aklına bile gelmiyor.

Alt bilinçdışı patlaması, çamurlu suyun tüm alanı istilası ve iç ailenin kısa bir süre içinde silinmesi... Sanki kıyamet koptu, hani derler ya kıyamet koptuğunda kimsenin kimseyle ilgilenecek hâli kalmayacak diye. Terapi başlangıcında böyle rüyalar derin kaygı uyandırabilir ve hasta veya danışana bu dönemlerde özel ilgi göstermek, kendisini teselli etmek gerekebilir, biz de böyle yaptık.

3. Rüya: Temizlik Rüyası

Benim kızım Selma yazlık bir sayfiye beldesinde el sanatları dükkânı açmış ama dükkânı bir nedenden dolayı su basmış. Kâmil Bey dükkânın temizlenmesine yardım ediyor.

Tamirat, temizlik başladı, subjektif analizinde rüya sahnesindeki Selma, tabii ki kendi yeni "anima"sı. "El sanatları", o anima'ya yakışan daha estetik hayat tarzı (iş dünyası yerine). Yazlık sayfiye beldesi, rahatlama, ferahlama, özgürlük sembolü...

4. Rüya: Küçük Tsunami Rüyası

Yine denizde, tekne içinde ama bu kez küçük bir şişme botta. Yanında üç çocuğu var, büyük bir dalga geliyor ve tekne alabora oluyor. Küçük kızı suya düşmüş olabilir, çok büyük bir acı hissediyor.

5., 6. Rüya: "Denize" Alışma Rüyaları

Yine bot ve güçlü bir dalga; yanında büyük kızı var ama bu kez botu devrilmeden düzeltiyor.

Plaj, kalabalık, büyük dalgalar, ileride gemiler, insanları kıyıya getiren otobüs gibi gemiler, çarşaflı kadınlar... Birdenbire daha büyük bir dalga... Kâmil Bey bulunduğu otelin duvarındaki yüksek bir oyuğa giriyor ve dalga ayaklarına kadar gelip geri çekiliyor, büyük bir rahatlık hissediyor. Büyük kızı da orada, sağ salim; yanında genç bir kadın.

Bakın mürebbi nasıl adım adım Kâmil Bey'in bilinçdışı kaygılarını yatıştırdı, onu o denizle aşina hâle getirdi. Bir yandan da anima yapılanması devam etti. "Çarşaflı kadınlar" anonim gölgeleri temsil ederken, kızının hemen yanındaki kadın yepyeni bir sembol.

7. Rüya: "Yöneticiye" Karşı İsyan Rüyası

Kâmil Bey çocukluğunun geçtiği evde 6-7 yaşlarında, elinde plastik mermiler atan bir silah var.

2. sahne: Yukarıdan bir yerlerden bir odaya bakıyor, yönetici gibi biri, bir yatağın üzerinde havada asılı duruyor. Kuşak gibi bağlar bu kişiyi havada sabitleştirmiş. Çocuk Kâmil, ona elindeki tabanca ile ateş ediyor, vurduğundan emin oluncaya kadar devam ediyor; asılı kişinin canı yanıyor, kan akıyor. Baba da orada, çok kaygılı ama çocuğu durdurmuyor. Benzer bir sahne benzer bir yönetici ile aynı gece tekrarlanıyor.

Çocuğun derin öfkesi ve kurgulanan sahne bizi çok etkiledi. Evet, yönetilmeye ve "yönetici"ye karşı birikmiş bir öfke bu rüyada çok belirgindi. Bu yönetici anne olabilir mi, mürebbi bize henüz bu konuda ayrıntılı bilgi vermediği için biz de kimliği üzerinde ısrar etmedik. Çünkü fazla yorum, rüyanın tesirini bozar, yoksa biz de müdahaleci, yönetici oluruz.

Subjektif yoruma geçtiğimizde, sahneyi hem hayret hem de biraz dehşetle izledik. Hatırlarsınız bir Amerikan filminde, sapık seri katil kendisini bedenine soktuğu iğneler vasıtasıyla bağladığı iplerle havada asılı tutuyordu. Burada da devasa bir sado-mazoşist dram yaşanıyor, havada asılı duran yönetici de kendisi, ona eziyet eden de! Saldırganla özdeşleşmenin ne ilginç bir ifadesi! Ve aklıselimi, vicdanı temsil etmesi gereken kaygılı baba -yine bir yönü- pasif kalıyor, çıt yok! Bu rüyadan yola çıkarak, freni bozuk bir araba gibi sürdürülen varoluş tarzına nasıl yaklaşabiliriz henüz bilemiyoruz, ama sanki bir "kendi kaosundan kaçma" var gibi geliyor.

8. Rüya: Sunum Gecesi Tsunami'si

(*Önemli bir sunum yaptığı günün gecesinde gördüğü rüya*)

İş yeri binasının teras katında, yanında tanıdık insanlar, devasa Tsunami dalgaları... Kendi kendine "Bak, aynı rüyadaki gibi, bu sefer gerçekten oluyor" diyor. Odada sıra sıra buzdolapları var ve birine tutunarak sürüklenmekten korunuyor. Caddede, dalgalar yine geliyor ama artık tecrübeli olduğu için fazla kaygılanmadan geçmelerini bekliyor.

Bu kez tsunami (alt bilinçdışı patlamaları) artık iş yeri ve hayat tarzı ile bağlantılı gibi görünüyor. Buraya kadar (üç ay boyunca) mürebbi, bizi alt bilinçdışı ile yaşayabilir hâle getirdi ve kaygı büyük oranlarda azaldı. Artık motif değişikliği gerektiği için nefs yapılanması sebebiyle daha belirgin insan sembolleri devreye girecek. Bu arada dikkatinizi çekerim, tehlikeyi temsil etmek için bu kişide seçilen "motif" bir tabiat gücü olan su. C.G. Jung'un da benzer bir vakasında, iki ay içinde 26 kez deniz ve su motifi seri hâlinde görülmüş.[1246]

Jung, bu tekrarlanan rüyalardan yola çıkarak ve motif değişikliklerini de göz önüne alarak (mesela aşağıda göreceğimiz gibi bizde de artık alternatif "anima"lar devreye girecek) rüyaların mantığını, dilini anlamaya çalışıyor.

[1246] C.G. Jung, *Praxis der PT*, *Gesammelte Werke*, cilt 16, Patmos Verlag, 2011 s. 24.

9. Rüya: Katil Balina Rüyası

Balık pazarı gibi bir yer, kaya gibi devasa bir platform üstünde ölü bir balina ama plastik gibi. Kafası ve dişleri çok net, biraz da köpek balığına benziyor.

Öncelikle tüm balina kardeşlerimizden özür dilerim, bir hayvan katil olmaz, avlanır ("killer" diyerek kendi içlerindeki "katil"i hayvanın üstüne yansıtıyorlar). Anglosaksonların bu talihsiz tabiri bizim dilimize de maalesef girdiği için kullandım. Evet, artık tsunamilerin müsebbibini de biliyor gibiyiz. Sağa sola anlamsızca saldıran bir *"business shark*/köpek balığı iş adamı" artık demistifiye oldu. Meğer Çinlilerin kaplanı gibi o da (kâğıttan değil de) plastikten ibaretmiş (daha beter!). Ve hemen akabinde bir insan sembolü meydana çıkıyor...

10. Rüya: Yeşim Hanım Rüyası

İş yerinde uzun senelerdir beraber çalıştığı Yeşim Hanım rüyada beliriyor; biraz kız kardeşine benzeyen ve mutlu bir evlilik sürdüren bir kişi. Onu kucağına alıyor ve yanak yanağa geliyorlar, anlatılmaz bir huzur hâli yaşanıyor.

2. sahne: Okul sıraları, eskiden tanıdığı İlkay ile bir Avrupalı arkadaşı Walter, yanak yanağa duruyorlar. Kâmil Bey de Yeşim Hanım'ı bırakıp, sıralar arasında davul çalıyor, İlkay'ı kızdırmak için.

Bu rüyayı anlatırken Kâmil Bey'in gözleri doldu, sanki yıllar boyu beklediği sevgiliye kavuşmuş gibiydi. Objektif analizinde bu hanıma karşı hiçbir erotik temayül vs. belirgin değil, ona sempati besliyor o kadar. Ama mürebbi onu aldı sahneye yerleştirdi ve subjektif analizde karşımızda artık sağlıklı bir "anima" var. Ama eski anima'ya karşı öfke hâlâ devam ediyor, nispet yaparcasına davul çalıyor; al sana, al sana diye.

11. Rüya: *Matrix*'in Kötü Adamları Rüyası

Yine Yeşim Hanım'la beraberler, bir tatil kasabası girişindeler, siyah bir cip yolun ortasında bırakılmış. Birdenbire tıpkı *Matrix* filminde olduğu gibi birbirlerinin tıpatıp aynısı, siyah elbiseli adamlar beliriyor, hepsi motosikletli. Önce gider gibi görünüyorlar ama sonra Kâmil Bey ile Yeşim Hanım'ın üstünden geçip siyah cipin içine doluyorlar...

Matrix filmi derûnumuzdaki sanal âlemi ne güzel temsil eder. Alt bilinçdışının *Matrix* hapishanesinden farkı ne? Ve o stereotip görüntülü anlamsız figürler, semboller, tek amaçları bizi orada tutmak olan robot varlıklar (aslında gözlerinin içine bakıp onlara sorsan "Memnun musunuz?" diye, belki çok şaşırtıcı cevaplar alabiliriz, bir aynaya bakmayı deneyin)... Evet, artık Kâmil Bey'in, yanındaki yardımcı "anima"sı ile gerçeklere bakma, *Matrix*'ten çıkma zamanı geldi.

12. Rüya; Hayatının Tüm Kadınları Rüyası

Babaannesinin Adana'daki bahçeli evi güzel duyguları hatırlatıyor (zamanında orada nişanlar, düğünler yapılmış). Hayret, evin her odasında hayatında tanıdığı tüm kadınlar tek tek var. Bir odada kendisi yatacak, yanında eski tanıdığı Derya (hoş, akıllı, "başka" bir kız) ve bir diğer anonim kız.

Kadın dünyası tasnif ediliyor, karışıklık bitiyor, herkesin kendi odası var ve kendi kalacağı odada hoş bir anima (katil balinadan sonra!). Bakın bu rüyada erotizm yok, bir de mürebbi işin mahiyetini belirtmek için yanlarına başka bir kızı daha koyuyor (bu, aklı apış arasında olanların anladıkları bir beraberlik değil). Eğer rüyayı başka türlü yorumlasaydık ve bu hanımlarla beraberliği bir cinsel istek tatmini (*wish satisfaction/Wunscherfüllung*, S. Freud) olarak değerlendirseydik, kişiyi azgınlığa teşvik edebilirdik. Nitekim böyle rüyalardan sonra birçok insan olmadık ilişkilere girebilir, bahusus yorum yanlışsa.

13. Rüya: Maço'yu Susturma Rüyası

Kendi evinde, bir şeyler yapıyor ve birdenbire çirkin, iri yarı bir adam zuhur edip ona saldırıyor. Adamı makineli tüfekle öldürüyor, adam yere düşüyor fakat hâlâ bir şeyler söylüyor. Sussun diye ağzına da kurşun sıkıyor. Adam aniden anonim bir kıza dönüşüyor, kızı vuruyor.

Objektif açıdan bakarsak; ilkel, kaba, vahşi erkek dünyası tarafından kendisinin tehlike altında olduğunu sanan bir kişinin, güçlendiğinde dışarıdan gelip kendi evine girmiş "yabancı"ya karşı gerçekleştirdiği başarılı mücadeleyi görüyoruz.

Ama öfke ve nefret, hatta şiddet dolu bir mücadele var. Adamın kıza dönüşmesi ise, aslında bu derin öfkenin tüm insanlara yönelik olduğuna işaret edebilir. Ama çoğu zaman olduğu gibi, bu rüyada da subjektif yorum çok önemli.

Bu nasıl bir animus ki ondan o kadar nefret ediliyor (yani o adam, kendi kabul edemediği yönü); zahirî hâli halim selim, sevgi ve anlayış dolu biri gibi göründüğü hâlde, ki böyle bir maske/persona ile dolaşıyor, altta pusuya yatmış nasıl bir kişilik var! Ve mürebbi rüya bitmeden en şaşırtıcı son hamlesini yapıyor -her şeyi beklerdik ama bunu değil- adam bir kıza dönüşüyor. Yani alt bilinçdışına yerleşmiş gölgelerin hermafrodit (hem kadın hem de erkek) hâli... Ayrışmamış, kimliğini bulamamış, kâh öyle kâh böyle bir yaratık. Şimdi böyle bir yarısı maço erkek, diğer yarısı baştan çıkarıcı bir kız motifinin dünyaya yansımasını bir düşünün! Şöyle bir durum hayal edin; yansıtmayı, bir projeksiyon makinesinden çıkan değişik ışık huzmeleri gibi görün. Kâmil Bey'in karşısına kim çıkarsa çıksın, eşref saatine göre, bu yansıtmadan nasibini alacak. Güzel, fettan bir kız çıksa, duruma göre onu saldırgan bir maço gibi görecek ve daha da garibi karşısına gerçekten öyle bir maço çıksa onu da çekici bir kız gibi yaşayacak. Kendisi de kâh maço olacak kâh fettan kız. Okuyucunun kafası karışmış olabilir, öyleyse hoş geldiniz alt bilinçdışının deli, hatta zırdeli dünyasına, sizlere sizi anlatıyorum (ve tabii kendimi de). Ama o artık bu rüyadan sonra "bilen" kişi durumunda. "Evet, benim bir yanım gizli bir maço, bir diğer yanım fettan bir kız ama 'Ben' aynı zamanda tüm bu trajikomedinin şuuruna varmış kişiyim." Sanırım artık mürebbinin eğitim metotunu anlamaya başladık, bir sonraki rüyayı tahmin edebilecek duruma geldik.

14. Rüya: Anonim Kız Selin Rüyası

Sokakta yürüyor, yanı başında daha önce hiç tanışmadığı bir kız... Kız dostça Kâmil Bey'in elini tutuyor ve elleri sıcacık. "Hayret" diyor rüyada. "Bu kızın sıcak elleri olmaması lazım." Kız çok değişik, kelimeleri tane tane telaffuz ediyor, dinlemesini biliyor. Kâmil Bey bu yakınlığın görülmesini istemiyor ve ellerini örtmek için kazağını indiriyor. Fakat Abdi İpekçi Kültür Merkezi civarında, Ayşe Hanım onları görmüş. Uzun boylu ve otoriter bir kadın, kıza "Buradan geçerken başörtünü ört" diyor. Kız yarı şeffaf bir örtüyü başına alıyor, asil bir leydiye benziyor.

Evet, hermafrodit varlıktan "Leydi"ye terfi ettik, derûnunda yeni bir anima uyandı. Başörtüsü bu beraberliğin farklılığına, mübarekliğine işaret ediyor olabilir.[1247]

Evet, bu dönemde art arda animus/anima rüyaları gelmeye başladı. Karşımıza kâh tanınmadık kadın sembolleri kâh da aşağıda örneğini vereceğim hayvan sembolleri çıktı. Mürebbi celâl yönünü gittikçe törpüleyip sorgulatırken, cemâl yönünü de (olumlu anima) sürekli teşvik etti.

15. Rüya: Buz Pateni Yapan Kutup Ayısı Rüyası

Dışarıda havuz benzeri, yuvarlak bir mekân. Bir kutup ayısı buz pateni yapıyor. Fakat ayı, dişi bir çoban köpeği yavrusunu arka bacağından ısırmış, bacak kanıyor. Köpek, içinden ayıya "Aslında ben seni hallederdim ama..." diyor ama saldırmıyor. Kâmil Bey köpeğe, "Durma yahu, parala şunu" diyor ama köpek iyi huylu...

Bakın mürebbi mizah yolunu da kullanıyor ama yine de mesajını veriyor, "Sen artık ayrışımı yaptın, içindeki celâl yönünle (ilkel maço animus'un) mücadele edecek güce eriştin." Ve "dişi" köpek enciği "ayılık yapmıyor", ayıya uymuyor; itidal, temkin, sabır gösteriyor.

16. Rüya: Kadın Düşmanı Seri Katil Rüyası

Namussuz bir seri katil, kadın ve kızları kaçırıp öldürüyor. Kâmil Bey onun peşinde. Askerî lojman gibi bir yerde; adam orada bir kız yakalamış, girişe bağlamış. Bir diğerini de içeri saklamış. Kâmil Bey büyük bir cesaretle evdeki kızı kurtarıyor ve adamın kolunu büküp onu yakalıyor. Ve o anda katil, manken gibi bir kıza dönüşüyor.

Demek ki, ayrışım daha tamamlanmadı ki mürebbi bu tarz rüyayı tekrarlıyor. Çoğu zaman, mesaj yeterince alınmadığında, kafamıza dank ettirene kadar bazı rüyalar tekrarlanır. Bu sebeple tekrarlayan rüyalarda, "Neyi anlamadım ki mürebbi benzer veya bazen de tıpa tıp aynı sahneleri tekrarlıyor?" diye sorgulanmalıdır. Bir sonraki rüyada yine hayvan sembolleri ile temel dikotominin (ikiye bölünmüşlük) sorgulanmasını görüyoruz.

[1247] Her yerde ve her an var olan Rabbü'l âleminin varlığını hissettikleri için, tazim, hürmet ifadesi olarak hanımlar başörtüsü taşırlar ve beyler de duruma göre herhangi bir başlık veya takke. Bu evrensel bir edep ifadesidir, aslında Hristiyanlarda da böyledir, Musevilerde de. Şekli ne olursa olsun başörtüsüne politik simge demek, bu temel hakikati bilmeme cehaletidir. Abra-medeniyetin din düşmanlığının şaşkın bir tezahürüdür.

17. Rüya: İki Kafalı Koyun Rüyası

Aydınlık bir bahçede kurban kesecek. Karşısında iki kafalı bir hayvan, biri kuzu (cinsi belli değil), diğeri dişi koyun. Önce kuzuyu kesiyor, boynundan kırmızı kan akıyor; koyunu da alnından kesiyor. Hayvanlar teslimiyet hâlindeler, hiç çırpınma yok!

Buraya kadar rüyalarda hep o hermafrodit (hem erkek hem de dişi) varlığı gördük ve artık onun kurban edilme zamanı geldi. Yeni doğumların olabilmesi için eskinin bertaraf edilmesi lazım, ne pahasına olursa olsun. Ve ilginçtir hayvanlar da bu duruma razı!

18. Rüya: Hapishanede "Temizlik" Rüyası

Yarı açık hapishane, *Matrix* filminde olduğu gibi yeraltı kısmı da var. İki ayrı suçlu grubu, kabloyu bilgisayarlarına sağdan ve soldan takanlar. Birleşmeye çalışıyorlar, beraberce kaçacaklar. Devasa bir helikopter geliyor, hepsi biniyor ama helikopter kalkarken düşüyor, etrafa cansız bedenler yayılıyor. Yüzünde bıçak yaraları olan Kâzım (ilk rüyadaki adam)'ın da kafası sıkışmış ve ölmüş...

Alt bilinçdışı düalitesinin, anlamsız dikotomisinin ne güzel bir tarifi... Hani insanlar bazen hiç yoktan sebeplerle iki gruba ayrılırlar ya; ben Fenerbahçeli, sen Galatasaraylı, yerli yabancı vs. Aslında derinliğine tefekkür ettiğimizde bu ayrımlar çoğu zaman, ister ideolojiden ister milliyetçilikten, her ne sebepten olursa olsun, sanaldır. Sanal olduğu için şiddet, hoşgörüsüzlük, aşırılık meydana çıkar. Filanca takımdan olmayan "ölsün" sloganı ve *Fanatik* isimli spor dergisi! Mürebbi bu rüyada işi kökten hallediyor; Kâzım da dâhil, hepsi "morti." Tabii ki bu toplu katliam aslında, alt bilinçdışı aktivitesinin azaldığının işareti. Hapishane boşaldı, *Matrix* programı silindi. Evet, şimdi sıra geldi yeni doğumlara, fakat bu yeni doğumlara geçmeden bir uyarı, ikaz rüyası sahneye kondu, ona bakalım.

19. Rüya: Tehlikeli Akrobasi ve Kokmuş Suşi Rüyası

Gençlerin kaykaylarla akrobasi hareketleri yaptıkları yarım ay şeklinde bir mekân... Yanında tanıdık bir erkek ve çok sevdiği köpeği Panço... Bu sahneyi sanki rüya içinde rüya görür gibi izliyor. Tüm alanda lazer dedektörler var, kaykay ile akrobasi hareketlerini o dedektörlere yakalanmadan yapması lazım. Yakalanırsa cezası var. Büyük risk alarak dedektörlere yakalanmadan müzik eşliğinde ritmik dans yapıyor...

2. sahne: Yine rüya içinde rüya gibi, bir arkadaşıyla bir suşi restoranına gidiyor ama garip ki garson onları bodrum kata indiriyor. Orada bir buzdolabı var ama fişi takılı değil, garson suşileri göstermek için fişi takıyor, ama hepsi bozulmuş, kokmuş...

Mürebbi terbiyelidir ve terbiye öğretir. Bizler terbiye kurallarını bozduğumuzda hemen uyarı rüyaları gelir ve "Aman yapma, riske girme, mideni bozarsın, bir çuval inciri berbat edersin" gibi mesajlar verilir. Kâmil Bey de geçirdiği buhranlı dönem esnasında bir hanıma ilgi duymuş ve onunla gayrimeşru bir ilişki içine girmeye tevessül etmişti. Ne sembol ama! "Kokmuş balık eti yemek!" Biz nefs psikolojisi muhtevasında ilahî kuralların bozulmasını -ki bunlar, gıybet, suizan, kul hakkı yemek, haksız şiddet kullanmak,

israf, haset, fuhşiyat (şehvani azgınlık), gurur/kibir vs.dir- mutlak günah olarak değil ama nefs yapılanmasını engelleyen, yavaşlatan ve üstlere doğru tekâmülü engelleyen süreçler olarak görürüz (işin günah kısmı kişinin vicdanını ilgilendirir). Ve tabii ki kişi bu durumlara temayül ettiğinde kendisini uyarırız, "Terapine zarar verirsin" deriz, sonrası kendi bileceği iştir. Bir sonraki rüyada göreceğimiz gibi eğer kokmuş balık yersek, "çocuk" bir acayip doğar.

20. Rüya: Zenci Kadının Kocaman Bebeği Rüyası

İri yarı zenci bir kadın, kocaman bir bebek doğurmuş. Bebek 14 yaşında gibi görünüyor. Hilkat garibesi gibi, ağzı burnu karışık, yarı kız yarı oğlan...

Ne beklerdik ne doğdu, ama Kâmil Bey vicdanını devreye sokunca, bakın ne oldu.

21. Rüya: Havada Asılı Bebek Rüyası

Mekke'de Ramazan'ın son 10 gününde itikaf yaparken gördüğü mana:

Kendisi bebek hâlinde ve havada asılı gibi duruyor; tanıdığı ama kelimelerle tanımlayamadığı bir güç onu havada tutuyor, besliyor, büyütüyor.

Bu rüyanın yorumunu sizlere bırakıyorum, sahneyi kendiniz yaşıyormuş gibi hayallerinizde canlandırın, bebek hâliniz ve cennet gibi bir ortamda her ihtiyacınız anında karşılanıyor, bu hâli içinize sindirin...

22. Rüya: Biyolojik Bilgisayar Rüyası

Belirsiz bir ortamda, bir bilgisayar kaydına bakıyor. Kayıtta çok eskiden yaşamış bir kadının ölümü yazıyor. İkinci kayda geçiyor; bu sefer annenin hikâyesi, o da ölmüş; biyolojik bir bilgisayar, tıpkı bir embriyo[1248] gibi...

Mürebbi bizi öyle bir sembol zenginliği ve yaratıcılığı ile karşılaştırıyor ki, aklımız duruyor. Alıştıra alıştıra anonim bir kadından başlayarak usulca esas temaya, iç anneye geliyor ve "kaydı siliyor"; gerçek anneyi tenzih ederiz, iç anne artık ölüyor. Ve bu kayıt silme ana rahmine kadar gidiyor, embriyo artık bir manada annesiz, o anneden bağımsız olarak yeni bir hayat başlayacak.

23. Rüya: Morgan Freeman'ın Ölümü ve Bebeklerin Doğumu Rüyası

Caddede silahlı çatışma var. Bir ev var, orada da çatışma var. Bir koltukta Amerikalı zenci aktör M. Freeman'a benzeyen biri oturuyor. Adam vurulmuş, Kâmil Bey acı çekmesin diye ona son darbeyi indiriyor ve onu öldürüyor. Aynı ortamda iki üç bebek fark ediyor, biri baygın (yeni doğmuş), onu yaşatmak için hemen üst kata çıkarıyor...

"Anne" öldü, artık sahnede olmaması gereken bir animus da devreden çıkıyor ve anında üç bebek beliriyor (üç sayısı biri güçlendirmek için kullanılmış olabilir, mesela üç kere söyledim anlamadın tabirinde olduğu gibi). Kâmil Bey bebeğe sahip çıkıyor, "üst" kata çıkarıyor.

[1248] Ana rahminde gelişim hâlindeki bebek.

24. Rüya: Yaşlı Zenci Kadınla Yaşanan "Muhabbet" Rüyası

Hastane benzeri, kat kat bir bina, yanında tanıdık birileri... Canavar gibi bir yaratık onları kovalıyor, bodrum katlarda bir odaya geliyor. Karşısına çok yaşlı, bir deri bir kemik, derisi pörsümüş, hastalıklı bir görünüşü olan, zenci bir kadın çıkıyor; dudaklarına ruj sürmüş, çırılçıplak. Delice bir şehvetle kadınla sevişmek istiyor, aklına AIDS hastalığı geliyor ve kadından prezervatif istiyor, kadın veriyor.

2. sahne: Sahneye bir hemşire geliyor, elinde enjektör, Kâmil Bey'i sakinleştirecek. Fakat kendisi hemşirenin elinden enjektörü alıp, ilacı enjekte edemesin diye iğne kısmını çıkarıyor.

3. sahne: Bu sefer elinde enjektörle bir doktor geliyor, Kâmil Bey onun da enjektördeki ilacını yere boşaltıyor.

Bu rüya üzerine çok ama çok güldük, hatta gülmekten bir süre yorum bile yapamadık. Hz. Mevlânâ (ks) dünyayı yaşlı bir kadına benzetir ve aşırı dünya sevgisini o kadınla birleşme mecazı ile ifade eder. Mürebbi bu sefer mizah yoluyla Kâmil Bey'in varoluşunu hicvediyor. Gözü dönmüş bir şekilde o yaşlı acuze ile birleşecek; her türlü tehlikesine rağmen, ilaç falan filan da istemiyor. Tabii ki bu arada subjektif yorum daha da matrak; o yaşlı kadın da kendisi... İşkolik erkek ve kadın dünyasına ne anlamlı bir mesaj...

Yaklaşık iki sene süren terapi esnasında Kâmil Bey eşinden ayrıldı ve yeni bir izdivaç yaptı.[1249] İş yoğunluğunu da azaltarak hayat kalitesini fark edilir bir şekilde düzeltti. Darısı diğer işkolik, yaşlı "zenci" düşkünlerinin başına...

[1249] Terapilerimde genel bir tutum olarak, evlilikleri korumaya çalışırım. Çünkü iki insanın beraberliği, hele çocuk da varsa mübarektir. Burada da Kâmil Bey'in eşini bir meslektaşıma yönlendirdim ama maalesef netice alamadık.

9. Örnek

30 yaşlarında roman yazarı hanımefendi, değersizlik, dışarıdan nasıl görüldüğü üzerine aşırı hassasiyet, hayat akışında tıkanıklık duyguları ile terapiye geldi. İlk görüşmemizde bende sanki sırtında tonlarca yük taşıyormuş izlemini uyandırdı. Terapiye hoş bir sessizlik ile başladık ve bu sessizliği güzel paylaştık. Dilara Hanım Karadeniz'in şirin bir köyünde beş çocuğun dördüncüsü olarak dünyaya gelmişti.[1250]

Baba ziraatle uğraşmasına rağmen, entelektüel açıdan hep arayış içinde, kabına sığmayan, kabını kabul etmeyen bir insandı. Giyim kuşamı ile çevreye hep farklı olduğu mesajını veriyor ve takım elbise ile köyde dolaştığı için göze çarpıyordu. Dilara Hanım onu; kapalı kutu, soğuk, biraz ödlek, zalim, hırslı ve zeki bir insan olarak tanımladı. Bu yalnız insanın tek anlamlı ve yakın ilişkisi Dilara Hanım'laydı. Sanki tüm ideallerini, beklentilerini ona yüklemiş ve onunla var olabilme arayışına girmişti. Anne ise kendi dünyasında yaşayan, "Şaman" yapılı bir kadındı. Dağ tepe gezer, çiçeklerle böceklerle konuşur ve yanık ağıtlar yakardı. Çocuklarına sevgi verse de, Dilara Hanım'ın bir büyüğü Haydar Bey'e hep daha fazla düşkünlük göstermişti. Annenin gözdesi ile babanın gözdesi arasındaki rekabet, Dilara Hanım'ın başarıları nedeniyle hep Haydar Bey'in aleyhine gelişmiş ve iki kardeş arasında hep kıskançlık oluşmuştu. Dilara Hanım'ın hayatı tipik bir kendini gerçekleştiren kadın hikâyesiydi. Bazı buhranlı dönemleri atlattıktan sonra, mesleğinin doruklarına çıkmış ve tanınmış bir yazar olmuştu. Sanki adım adım babanın tüm idealleri gerçekleşiyordu. Terapiye geldiğinde üç senedir devam eden bir ilişkisi vardı.

[1250] Kimliğin belli olmaması için tüm isimler değiştirilmiştir.

1. Rüya: Mabet ve Işık Rüyası

Mermerden yapılmış devasa bir yapı, bir mabede benziyor, duvarlarda sürekli değişen yazılar... Mekân kasvetli, mezar gibi. Fakat arka planda gözleri kamaştırmayan, çok lâtif bir ışık, nur...

Açılış rüyası zaman kaybetmeden bizi alt bilinçdışına indirdi (kasvetli mezar) ve oranın dinamiğini çok anlamlı bir sembolizmle dile getirdi, duvarlarda sürekli değişen yazılar var. Mısır'da Abu Simbel'de bir mabet içinde olduğunuzu hayal edin, duvarlarda hiyerogrifler var ama sürekli değişiyorlar. Yani statik, ölü gibi değil de, tam tersine dinamik, canlı bir âlemden art arda mesajlar geliyor. Fakat mürebbi kaygıyı azaltmak amacıyla o karanlık, kasvetli, yaşayan ölülerin mekânının dışında bir başka boyuta da işaret ediyor (nur; maddiyat ötesi, ışık üstü ışık).[1251]

2. Rüya: Bilge Anne ile Dağda Yürüyüş Rüyası (Reca', itminan hâlleri)

Zehra Hanım diye biri annesine kendi mücevherlerini emanet olarak vermiş. Anne ile dağlarda yürüyor ve anne şifalı otları anlatıyor. Gezinti bitince eve dönüyorlar, babasına "Sen benden ne istiyorsun?" diyor.

Bilge anne, subjektif yorumda kendi olgun anima'sı, yani "cevher" sahibi... Ve sadece bu yönüyle değerli değil, bir de şifa verici (şifalı otlar)... Buraya kadar rüyanın seyri çok olağan giderken, birdenbire mürebbi esas temaya temas ettiriyor, nörozun çekirdeğine indiriyor. İçindeki babaya "Sen benden ne istiyorsun?" sorusu! Bakın daha terapinin ikinci seansındayız ama yaraya neşter atıldı.

3., 4. Rüya: Yeraltı Mabedi ve Kadın Dünyası Rüyası

Yerin altında gizemli bir mekân, duvarlarda oyuklar ve her oyuğun içinde kadın heykelleri...

Savaş Alanı Rüyası

Uçsuz bucaksız bir savaş alanı, sarı bir yağmur yağıyor ve toprağın üzerinde sarı müzik enstrümanları... Karşısına bir dere çıkıyor, karşı kıyıya geçmek istiyor ama henüz çekiniyor.

Her iki rüya da bizi tekrardan alt bilinçdışı ile tanıştırıyor. Birinci rüyada acaba çok güçlü bir animus ile var olduğu için (başarı odaklı varoluş) derûnundaki anima potansiyellerine (olumlu ve olumsuz) işaret mi var?

İkinci rüyada savaş alanı ve sarı yağmur dünyaya tiyatral (tiyatro gibi) bir görünüm veriyor, sanki rüyada derealizasyon yaşıyor (gerçeğin değişmiş hâli, öznelleşmesi, müşterek değil de bize ait olan gerçeklik). Ama "karşı kıyı" artık görünüyor.

5. Rüya: Bağımlılık ile Özgürlük Arasındaki Zor Seçim Rüyası

Bir acayip ev, uçurum kenarında. Güzide Hanım (sonradan intihar eden depresif bir arkadaşı) uçurumun kenarına oturmuş ve ayaklarını aşağıya sarkıtmış. Londra'daki bir

[1251] Kur'an-ı Kerim, Nûr Sûresi: 35.

başka erkek arkadaşı Fatih, "Bağımlılık ve özgürlük arasında kararını veremiyor" diyor.
2. sahne: Bir tünel, duvarlar pırıl pırıl parlıyor, rüyada içi rahatlıyor.

Varoluşun son sorgulamaları; ölüm, anlam, özgürlük ve bağımlılık...[1252]

Hassas insanların aşması gereken son "engeller"... Eğer aşılamazsa cüzzam (lepra hastalığı, etlerin dökülmesi) gibi zihnimizi kemiren, ölüme götüren hastalık (S. Kierkegaard), filozofların vebası...[1253]

Birçok insan bu soruların cevabını veremediği için o uçurumdan atlamış veya ömür boyu rasyonel zihnin saçmalık labirentlerinde anlamsızca dolaşıp durmuş ve ölesiye sıkılmıştır.[1254]

Ama rüyanın 2. sahnesinde "felâh" geliyor. Mürebbi, "Gel seni o ümitsizlik vadisinden çıkarayım" diyor. Gerçekte intihar eden arkadaşının sahneye konması da çok anlamlı; dolaylı olarak içindeki ümitsizliğin doruk noktaları ona gösteriliyor. Neticede subjektif yorumda, o ölümcül uçurumun kenarında oturan da ta kendisi.

Duvarları parlayan tünel bana "ölüme yaklaşım tecrübeleri"nde kalbi durduktan sonra tekrardan reanime olan kişilerin anlattıklarını anımsattı. Hani o tünel ve karşı tarafta gözleri kamaştırmayan, muhteşem bir ışık...[1255]

6. Rüya: Ters Duran Sütunlar Rüyası

"Aşağı" vadide, siyah mermer sütunlar, fakat ters duruyorlar... Sütunları yemyeşil asmalar sarmış. Büyüleyici, güzel bir manzara...

"Sütun" bir şeyi alttan destekleyen güçlü kolonlardır, mesela antik binalarda çatı, bunların üstüne oturtulur. Siyah taş sütunlar ve onları çepeçevre sarmalayan asmalar... Sütunlar ters dururken asmalar, fıtri (yaradılıştan gelen) yapılarına uygun bir şekilde "yukarıya" doğru büyüyorlar. Sütunlar da düzeltilse, asmalar ile uyumlu hâle gelecekler ve belki de "çatı" da görünecek. Bu rüya, "Evet, senin nefs binan sağlam bir altyapıya sahip ama ters duruyor, düzelt" diyor.

7. Rüya: Küheylan'ın Kurtuluşu Rüyası

Çocukluğunda yaşadığı evin bahçesinde ulu meşe ağaçları varmış ve babası, annesinin bütün itirazlarına rağmen o ağaçları kesmiş. Kesilmiş kütükler kalmış ve onlardan birine muhteşem bir siyah küheylan bağlı... Fakat hayvanın bedeni değişiyor, daha da güçleniyor ve bağlı olduğu kütükleri söküp atıyor. Ve daha rüyadayken büyük bir rahatlama hissediyor.

[1252] Irvin D. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi* (orj. *Existential Psychotherapy*), Kabalcı Yayınevi, 1999.
[1253] Kitabın 380-382. sayfalarında Kierkegaard'ın hayat felsefesi açıklandı.
[1254] Bu konuyu kitabın 283-286. sayfalarında, A. Camus ve A. Schopenhauer ile işkili olarak işledik.
[1255] Kübler-Ross Elisabeth, *On Death and Dying*, Touchstone, 1969.

Ağaç, hayat ağacı, gelişim, tekâmül, meyve, ürün sembolleri... Ve o ağaçlar kesiliyor, gelecekleri çalınıyor. Ama küheylan ümidini yitirmiyor, kaderine boyun eğmiyor, nereden geldiği belli olmayan bir güç vasıtasıyla bir metamorfoz geçirip bağlarını koparıyor, hürriyetine kavuşuyor. Artık dağlarda bayırlarda dilediği gibi coşkuyla dörtnala koşabilecek. Bir sonraki rüya yine baba temalı...

8. Rüya: Babanın Mezarı Rüyası

Babanın mezarı kaybolmuş (gerçekte yaşıyor) fakat anne, mezarı buluyor. Dilara Hanım oraya gidiyor ve hayretle o mezardan yeraltı âlemine bir giriş olduğunu görüyor. Korkmadan giriyor, çocukluğunda yaşadığı eve ulaşıyor. İçinde bir kız ve bir de oğlan çocuğu var, oradan çıkamayacaklar diye kaygılanıyor.

Mürebbi gerçekte yaşayan babayı vefat ettirdi (iç baba) ve kaybolmuş mezarını buldurttu. Yani bastırılmış, alt bilinçdışının puslu âleminde saklı kalan gerçeğe ulaşıldı. Ancak orayı bulup, o duygularla yeniden yüzleşirsen (mezar ziyareti) geçmişe yolculuk yapıp, orada mahpus kalmış çocukları kurtarabileceksin (animus ve anima). Bu rüyadan sonra mürebbi yeniden bir motif değişikliği yaptı ve Dilara Hanım'ı üst bilinçdışı (âlem-i misal) sembolleri ile rahatlattı.

9. Rüya: Cennet Anne ve Kuyu Rüyası

Dilara Hanım dar, derin ve karanlık bir kuyunun içerisinde... Yalnız, kaygılı ve ürkek bir hâlde... Ve birdenbire kuyunun dışında Cennet Anne beliriyor, yüzünde nurlu bir tebessüm var. Bir ip atıp onu kuyudan çıkarıyor.

Yeter ki imdat diyelim, başımızı "yukarıya" kaldıralım, hiç merak etmeyin yardım gelir. Cerrâhi yolunun mürşidânından Âtıf Efendi hazretlerinin buyurduğu gibi: "Yolda bırakmazlar alırlar seni."[1256]

Bu ne muhteşem bir yoldur, ne akıl almaz sistemdir; hemen yanı başımızda, bize bizden yakın. Medet dediğimiz anda "Cennet" Anne belirir ve bizi dünya kuyusundan alıp götürür. Psikolojik zaviyeden Dilara Hanım "kuyu"yu ana rahmi ile irtibatlandırdı

[1256] İrfan meclisine erişebilsem
Varıp anlar ile görüşebilsem, hayy hayy
Aşkın kervanına karışabilsem
Yolda bırakmazlar alırlar seni, hayy hayy

Âşıkların solmaz taze gülleri
Zikr-i tevhid ider daim dilleri, hayy hayy

Evliyaullahın doğru yolları
Yolda bulunagör alırlar seni, hayy hayy

Hazret-i Nûreddin aşkın rehberi
Âtıf dervişlerin edna kemteri hayy hayy

Gelirsen demezler gelme dön geri
Kapıdan savmazlar alırlar seni hayy hayy

ve annesini hep uzak, yabancı, varılmaz gibi algıladığını ifade etti. Bu durumda mürebbi, çok güçlü ama ulaşılmaz bir anima sembolü olan iç annenin yerine "Cennet" Anne'yi sahneye indirdi ("Can" sembolü de olabilir).

10. Rüya: Hayat "Oda"ları Rüyası

Art arda odalar... Birinci odada garip, maymunumsu yaratıklar var; üstüne sıçrıyorlar. Dilara Hanım iğreniyor, kapıyı kapatıp çıkıyor. İkinci odada halasının kızı iki erkekle ilişki hâlinde, tiksiniyor ve o kapıyı da kapatıyor. Üçüncü odada, çok sevdiği yaşlı bir yazar var ve dışarıda "Can" (bir akraba) arabada bekliyor. Dördüncü oda, eski bir binada ve içi bomboş, Fatih de orada (Londra'daki arkadaşı); iç açıcı açık mavi perdeler, rüzgârda uçuşuyor.

Nefs tezkiyesinin (temizlik) çok anlamlı sahnelenmesi; bazı kapıları kapatmazsak, orada kalırsak, "Can" sıkılır gider... Maymun benzeri yaratıklar üzerine birçok çağrışım yapabiliriz, mesela "maymun iştahlı", "maymun suratlı..." Heva, heves, ciddiyetsizlik, istikrarsızlık temsili olabilirler. İkinci oda açık bir mesajı dile getiriyor. Mürebbi artık bildiğimiz gibi çok terbiyeli olduğu için, "Bak seni tenzih ederim ama filanca nasıl bir hayat tarzı sürdürüyor, sakın sen de öyle yapma" diyor. Rüyanın son sahnesindeki mavi perdeler Dilara Hanım'da çok lâtif duygular uyandırdı, gönlü ferahladı.

11. Rüya: Ucu Işıldayan Değnek Rüyası

Yabancı bir heyet ile bir mevzu konuşuluyor. Bir kuyu başındalar, Dilara Hanım'ın elinde ucu pırıl pırıl parlayan bir değnek var. İçinden Hz. Ali'nin (ra) bir sözü geçiyor: "İlim bir nokta idi, cahiller onu çoğalttılar."

Alt bilinçdışı sakinleştikçe, iç aile dengesini buldukça, usulca hikmet kapıları da açılıyor ve fuyûzât-ı Rabbâni "göklerden" rahmet gibi yağmaya başlıyor. Bu hanımefendi burada teferruatını açıklamaktan imtina ettiğim ikinci bir rüyada Efendimizin (sav) cemâli ile de müşerref oldu. Son rüya yine baba ile ilgili...

12. Rüya

Baba kapkara, kusmaya başlıyor ve kustukça rengi açılıyor...

Yorum sizin...

Dilara Hanım'ın terapisi yaklaşık bir buçuk sene sürdü. İlk geldiğinde yakındığı şikâyetleri azaldı, o zamanlar bir "çıkmaz sokak ilişkisi" olan ilişkisine son verdi ve üretmeye devam ediyor. Fuyûzât-ı Rabbâni üzerine daim ve kâim olsun.

EK 1

Alfred Adler

C.G. Jung'un yanı sıra Freud'un ego kuramına karşı çıkan nefsbilimcilerden biri de Alfred Adler'dir. Adler kişiliğin id, ego, süperego şeklinde ayrımını kabul etmez ve kişi bir bütündür der. Ona göre bu bütünlük sorumlu yaşanan bir hayat için gereklidir, yoksa örneğin dürtülerimizi egomuz kadar güçlü saysak, "ne yapayım ben böyleyim" savunmasına girer ve kararlarımızı erteleriz. Adler, bilinç ve bilinçdışı arasına da Freud kadar kesin bir sınır koymaz ve geçici akışkanlığı savunur.

Adler için id/ego/superego arasındaki "savaş" da pek Freud'un üstünde durduğu kadar önemli değildir, alt katlarda bir "gümbürtü" kopsa da insanın sürdürdüğü hayat tarzı ve amaca yönelik gidiş rotası önemlidir. Amaç ise yetersizliklerin aşıldığı doyum varoluşudur. Adler bir "çocukluk prototipi"nden söz eder. Çocuk fakirse, zengin olacağı, çirkinse güzel olacağı, güçsüzse güçlü olabileceği, yalnız ve sevgisizse, muhabbet yaşayabileceği ortamları hayal eder. Gelecek, bu açılardan bir kurtarıcı, yeni ve daha güzel bir hayat bağışlayıcı, ideal bir ortam olarak tasavvur edilir. Terapi bu manada değişik semptomlar üzerinde durmak yerine tek bir hayat amacının gerçekleştirilmesi ve bu amacın önünde duran engellerin bertaraf edilmesine yöneliktir. Eğer amaç gibi görünen varoluş tarzı asli değil de teferruattan ibaretse, rota düzeltilmesi yapılıp amaç yönü değiştirilirse, tüm semptomlar da yok olur. Bu rota değişikliğinde sorumluluğu taşıma kararının alınması ve uygulanması büyük rahatlık getirir. Kişi kendini güçlü, özgür, yeniden doğmuş gibi hisseder ve şu soruları sorma cesaretini gösterir: Ben bu dünyanın neresine aidim? Hayat rolüm nedir? Nereye en fazla uyuyorum? Ben aslında ne yapıyorum? Bu-

rada Adler'in cevabı; sen varsın, yapacığın katkı önemli, sen yenilik getirebilirsin vb. istikametinde olur. Temel mesaj, insanların geçmişte yaşadıkları acılar ne olursa olsun, şu anda sürdürdükleri yaşantılarının, bu yaşantının kendilerine sunduğu anlam tarafından belirlendiği doğrultusundadır. Ve olabilecek en anlamlı hayat, diğer insanlarla yaşanan muhabbet ve ihtimamdır (*there is only one true meaning to human life: care and love for our fellowmen*).[1257]

C.G. Jung ve A. Adler'in başlangıçta S. Freud ile beraber yola çıkmışken, sonraları ayrılmaları Freud'un halefi, "veliahtı" kim olacak sorusunu ortaya çıkarmıştı ve sonunda bu isim kendi öz kızı Anna Freud (1895-1982)[1258] olmuştur.

Anna Freud

Anna Freud babasının temel fikirlerine sadık kalır ama nefsin (*psyche*) yapısı yerine "dinamizmi" üzerine eğilir. Ego bir gözlem platformu gibi telakki edilerek id ve süperego izlenir. Ama Freud'un *Ego ve Savunma Mekanizmaları* adlı kitabı bir klasik olarak psikanaliz tarihine geçer.

Anna Freud'un başlıca savunma mekanizmalarını şöyle sıralayabiliriz:

Bastırma (repression): Düşünce, duygu ve itkilerin istem dışı bir şekilde bilinçdışına atılması.

Yok sayma (suppression): Düşünce, duygu ve itkilerin bilinçli bir şekilde bilinçdışına itilmesi.

Yadsıma (denial): Dış gerçekliğin yok sayılması (mesela kanser hastasının hastalığını ve yaklaşan ölümünü görmemesi).

Tepki oluşturma: Bir itkinin (*impuls*) karşıt değerli hâle dönüşmesi (mesela yeni doğan kardeşini kıskanan beş yaşındaki kızın bebeği aşırı kollar, gözetir hâle gelmesi).

Olmamış kılma (undoing): Geçmişte yaşanan kabullenilemez bir aksiyon veya düşüncenin bilinçli olarak reddedilmesi (mesela kocasını öldürme düşünceleri ile meşgul olan bir kadının kocasına "zehirsiz" mantar çorbası yapması).

Rasyonalizasyon/Düşünceleştirme: Bilinçdışındaki düşünce ve duyguların tesiri ile sosyal açıdan kabul edilebilir sonuç ve aksiyonlar ortaya konulması (muhatabının entelektüel üstünlüğü karşısında çaresizlik hisseden kişinin, konuyla hiç alakası olmayan elbise eleştirisi).

Entelektüalizasyon: Duygu ve itkileri hissetmemek için aklın ve mantığın aşırı kullanılması.

[1257] Susan Bridle, "An Interwiew with Henry Stein on Alfred Adler", *Enlightenment*, 29.01.2011.

[1258] 1938 yılında Nazilerin baskısı sonunda Freud ailesiyle birlikte Londra'ya göç etti ve hayatının son senesini İngiltere'de geçirdi. Mustarip olduğu ağız kanserinin ileri safhalarında arkadaşı Dr. Max Schur'un damarına enjekte ettiği yüksek dozda morfin ile hayatına kendi isteği ile son verdirdi.

Süblimasyon: Bilinçdışındaki bir itkinin, sosyal hayatta değişik biçimde gerçekleşmesi (gizli piromanın itfaiyeci olması, gizli bilinçdışı katilinin cerrah olması vb.)

Sembolizasyon: Bilinçdışındaki bir insan, nesne veya düşünce ile bağlantılı duygu veya itkinin bilinçliyken benzer özellikler gösteren bir başka insan veya nesnede yaşanması (annesinin "büyük burnunu" her işe sokmasına içerleyen kişinin, gerçek ilişkilerde büyük burunlu kişileri antipatik bulması).

Bedenselleştirme (somatisation): Alt bilinçdışı karmaşalarının bedende semptom olarak yaşanması (sosyal fobili çocukların okuldaki karın ağrıları).

Yer değiştirme (displacement): Bir muhatap ile ilgili hissedilen duyguların, değişik nedenlerle tepkisel olarak o kişide yaşanamayıp bir başkasına yansıtılması (otorite kaygısı nedeniyle kendisini patronunun haksızlığına karşı savunamayan kişinin eve geldiğinde köpeğini tekmelemesi).

Amaç ketlemesi (aim inhibition): Bir itkinin kısmi olarak kabulü (bir kadına karşı cinsel duygular hisseden kişinin o kadınla "arkadaşça" beraber olmaktan zevk alması...)

İçeatım/İçselleştirme (internalization): Muhatabın özelliklerinin kendi ben/ego veya süperego'sunun özelliği hâline dönüşmesi (patronuna karşı hayranlık hisseden kişinin "onun" politik düşünce veya sanatsal zevklerini yaşaması).

Özdeşleşme (identification): Kendi benliğini bir gruba veya kişiye benzetme (içeatıma göre daha az yoğunlukta). Burada da örnek olarak mesela bir ünlünün tavır, giyim, kuşam gibi özelliklerinin benimsenmesi verilebilir. Bir arkadaşı tarafından kişiye bu özelliği söylendiğinde, "Evet, biliyorum, ona hayranım..." denilebilir.

Saldırgan ile özdeşleşme: Tehlike veya tehdit arz eden bir kişinin özellikleri ile özdeşleşme (kronik politik ve sosyo-psikolojik baskı altında yaşayan kişilerin kendi ideallerine ters bile düşse, saldırganın ideallerini farkına varmadan benimsemeleri. Bunun en uç şekli -Stokholm Sendromu- rehinelerin belirli bir süre sonra kendilerini rehin alan gangsterleri "sevmeleri"dir).

İdealleştirme: Arzulanan muhatabın olumlu özelliklerinin aşırı yüceltilmesi ve olumsuz yönlerinin göz ardı edilmesi (karısını yitiren kocanın onun hep olumlu yönlerini hatırlaması).

Yansıtma (reflection): Kendi bilinçdışı duygu ve itkilerinin başkaları üzerinde, onlara aitmiş gibi yaşanması (kendi yaşayamadığı cinselliği nedeniyle bir kadının tüm erkekleri seks delisi olarak görmesi).

Gerileme (regression): Geçmişe ait bir gelişim düzeyine gerileme (beş yaşındaki çocuğun, ikinci kardeş geldikten sonra, yatağa işemeye ve parmağını emmeye başlaması).

Bölünme (splitting): Çevredeki muhatapların sadece iyiler ve kötüler diye algılanması (hayat kadınları ile cinsel ilişkiye giren erkeğin, eşine karşı cinsel soğukluk yaşaması, onu mesela mübarek bir varlık olarak algılaması).

Dissosiyasyon: Bir grup düşünce ve duygunun bilinçli farkındalıktan kopması (mesela rasathane müdürü olan kocasını yıllar önce yitiren yaşlı hanımın, kendini hâlâ Davos'taki rasathanede zannetmesi. Benim böyle bir hastam olmuştu; diğer tüm akli fonksiyonları yerinde olan yaşlı bir hanım, Davos'tan yüzlerce kilometre uzaklıktaki bir psikiyatri hastanesini, canı gibi sevdiği rahmetli kocasının rasathanesi olarak algılıyordu.)

Yalıtım (isolation): Bir duygunun bağlı olduğu düşünceden veya bir düşüncenin bağlı olduğu duygudan kopması (tıp öğrencisinin anatomi dersinde kadavrayı ölümle hiç ilgisi yokmuş gibi algılaması; Lozan Tıp Fakültesi'ndeki disseksiyon derslerinde bazı arkadaşlar, coca colalarını soğuk kalsın diye kadavranın içine koyarlardı).

Hayalleştirme (fantasy): İtkilere kısmi doyum veren düşünce oyunları (yetersizlik hisseden kişinin günlük hayallerinde kendini bir şampiyon veya ünlü gibi hissetmesi).

Kendi kendisine karşı çıkma (mesela öfke duyma): Başkasına duyulması gereken öfke ve nefretin acz nedeniyle yaşanamadığında kendi kendisine yansıtılması (sevgilisi tarafından terk edilen genç hanımın arabasını bilinçli olarak bir arabanın altına sürmesi, bu olay bir hastam tarafından gerçekte yaşandı ve kendisi mucize kabilinden kurtuldu).

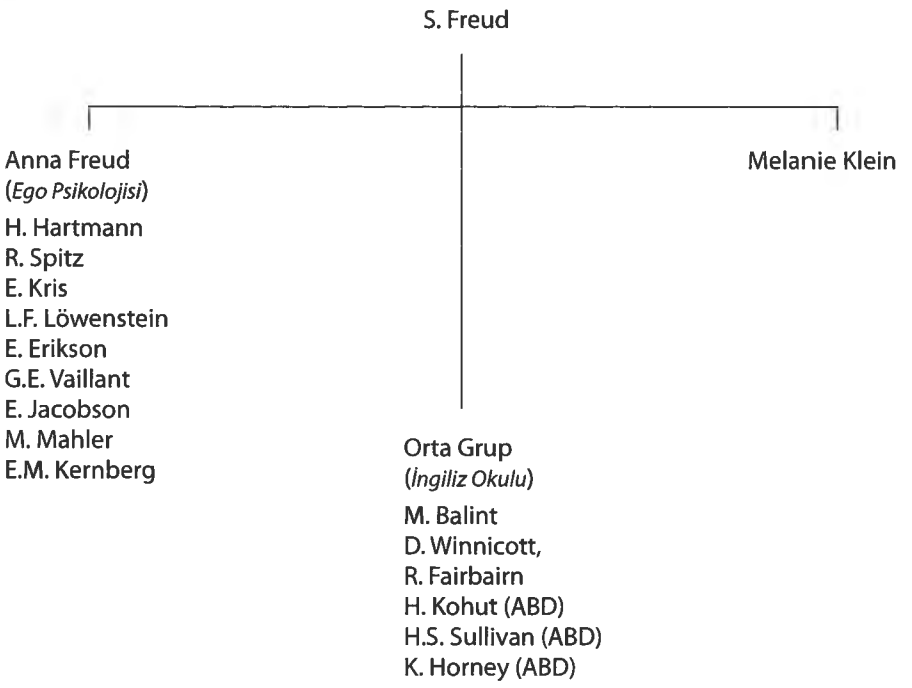
Edilgini etkin hâle dönüştürme (turning passive into active): Acı vermesi muhtemel bir olay henüz gerçekleşmeden karşı tedbir alma (mesela psikoterapiye devam eden bir hasta, o seansta tatile çıkacağını söyleyecek psikiyatrı karşısında acı çekmemek için, bu durumu önceden hissedip terapiye gelmeyebilir).

Yukarıda saydığımız savunma mekanizmalarını ilkellik/olgunluk açısından ele alırsak dışa vurum (*acting out*, yukarıdaki listede yok, genel kavram), dissosiyasyon ve gerileme ilkel (*immature*) grubuna girerken; bastırma, tepki oluşturma, yer değiştirme ve olmamış kılma nispeten daha gelişmiş olan nörotik gruba aittirler. Olgun savunma mekanizmaları olarak da, süblimasyon ve mizahtan (*humor*) söz edebiliriz.

Anna Freud ile beraber "ego psikolojisi" kavramı meydana çıkar. Tablo 4'te bu ekollerin önemli temsilcilerini görüyoruz. Freud'un klasik psikanaliz teorisi ve ego/ben psikolojisi arasında bir karşılaştırma yaparsak:

Öncelikle ego psikolojisinde insan nefsi üzerine daha olumlu, daha iyimser bir yaklaşımın oluştuğunu görüyoruz. Freud'a göre egonun birinci görevi dolu dizgin koşmaya temayülü olan id'e gem vurulmasıydı (nefs psikolojisine göre nefs-i emmâre'nin nefs-i hayvani kısmına gem vurulması). Ve bu "id", psişik/nefsani enerjinin temel enerji kaynağı olarak görülür. Ego psikolojisi ise egonun yönetici, organize edici ve sentez oluşturma

Tablo 4:



işlevlerinin farkına varır: idrak, dışarıdan gelen verileri filtreleme[1259], hatırlama, veri organizasyonu, id ile süperego arasında sosyal yönden kabul gören arabuluculuk, sıradan akli aktivitelerin organizasyonu, hayat zorlukları ile başa çıkma ve yas sürecini hafifletme vb. Sıradan akli aktiviteler ise gerçeklik değerlendirilmesi, hüküm verme, itki (*impuls*) kontrolü, duygu ayarlanması, muhatap ilişkilerinde istikrar, öz değer, kademeli olarak daha üst seviyede görevleri üstlenme yeteneği (*mastery*) vb. olarak sıralanabilir.[1260]

Bir diğer farklılık ise yukarıda temas ettiğimiz gibi Anna Freud'un ego savunma mekanizmalarını sistematize etmesidir.

Heinz Hartmann

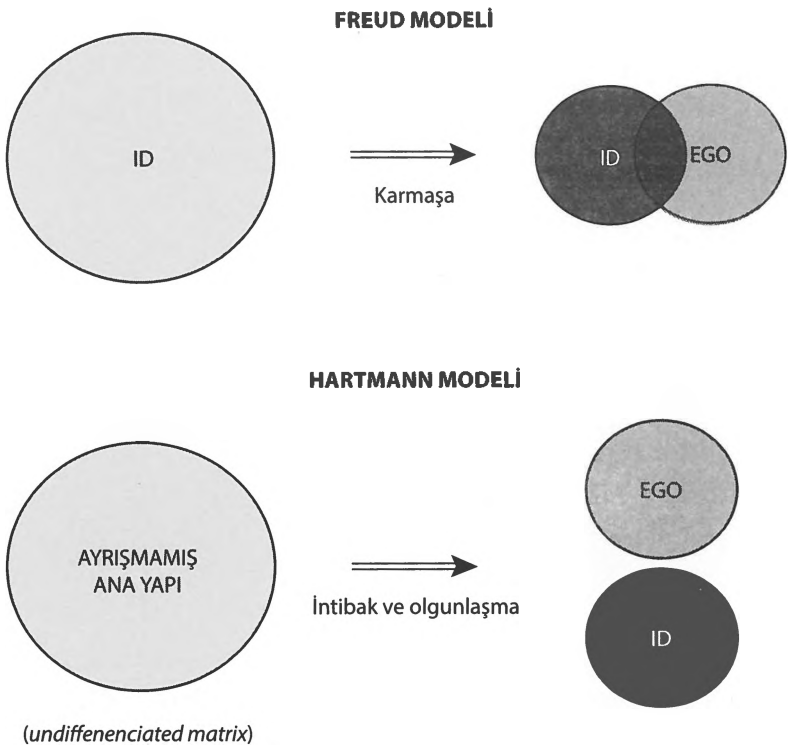
Anna Freud'un çevresinde oluşan çalışma grubunun bir üyesi olan Heinz Hartmann, egonun temel yapı taşları konusunda çığır açan bir tespitte bulunur: "İnsanoğlu dünyaya azgın bir id ile gelmez fakat ego, ayrışmamış bir ana yapı (*undiffrentiated matrix*) üzerine inşa edilir."

[1259] Charles Tart'ın "bilgi işlem altsistemi" için *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabının Charles Tart ile ilgili bölümüne başvurabilirsiniz.

[1260] Jim Martin, "Human Behavior and the Social Environment I, 141", *bkz.* www.brynmawr.edu/Acads/GSSW/jam/switr/991415.htm

Şekil 29

Freud/Hartmann Karşılaştırması



Aslında Hartmann'ın "ayrışmamış ana yapı fikri"nin çıkış noktası, Freud'un birincil narsisizm diye tanımladığı, hayatın ilk senesinde yaşanan, bebeğin ben ve o ayrımı yapmaması hâlidir. Anne ve baba, bebek tarafından uyandırılan kendi birincil narsisizmleri ile bu süreci teşvik ederler ve bebeğin üstüne muhteşemliği ve kusursuzluğu yansıtırlar. Böylece bebek, "majesteleri bebek sultan" olur.[1261] (Öyle ya, niye "agu agu" diye bebekçe konuşuruz, değişik hâllerimiz ile bebekleşiriz...?) Bu fikirdeki temel yenilik, hayatın başlangıcında id ve egonun birliği fikridir.

Hartmann'ın görüşünün derin manası, "başlangıcımız bir savaş alanı değil, insan temelde kötü değil, kaos asli değil" mesajını taşır. Ona göre egonun temel yapı taşları doğuştan vardır ve bunlar içsel karmaşa ve çatışmadan bağımsızdır. Çevreye intibak ve olgunlaşma sürecinde ego ile id arasında ikincil olarak bir çatışma çıkabilir. Güdü (*İng. drive, Alm. Trieb*) teorisinde bunlar ego yapısını birincil olarak belirlerken ego psiko-

[1261] Andrew Morrison, *Essential Papers on Narcissism*, New York University Press, 1986, s. 34-35.

lojisinde id, doğuştan itibaren potansiyel olarak var olmasına rağmen, insan ve çevre ilişkileri içinde ön plana çıkar.

Hartmann, Freud'un süperego oluşumunda merkezî olarak gördüğü kastrasyon anksiyetesini kabul etse de yine de özdeşleşme ve idealize etme üzerinde daha fazla durur. Bir başka tabir kullanırsak, insan içsel bir monolog yerine, yakın ilişkilerde kurduğu diyaloğun ürünüdür, "İnsan insanın yanında insan olur."[1262]

Bu açıdan baktığımızda ego savunma mekanizmaları da insanın içinde bulunduğu olgunluk mertebesine göre değişiklik arz eder. İlkel libido zaman içerisinde yer değiştirme (*displacement*) ve yüceleştirme (*sublimation*) vasıtasıyla sadece cinsel yoldan değil, semboller vasıtasıyla da doyum almayı öğrenir. Aynı şekilde öfke de (Thanatos) süperego vasıtasıyla yumuşatılır ve rekabet gibi daha ılımlı bir tarzda dışa yansır. Yukarıda anlatılanları özetlersek:

- Anna Freud, hâlen geçerli olan ego savunma mekanizmalarını açıklar.
- Heinz Hartmann insanın gelişimine, uyum ve kademeli olgunlaşma evrelerini entegre eder, ayrışmamış temel ana yapı kavramını (*undifferenciated matrix*) başlangıç olarak kabul eder. Ego/ben'in içinde mündemiç olan "karmaşa ötesi/*conflict-free*" alanı vurgular (zekâ, muhakeme, karar alma, öğrenme, ders çıkarma vb.).
- Erikson ve Vaillant ise ego gelişiminin çocukluk ötesinde de devam ettiğini savunurlar.

[1262] Bu deyimi ilk kez Engin Geçtan'dan duymuştum, kendisine hayatımın zor bir döneminde insan olma yolunda bana yardımcı olduğu için müteşekkirim.

EK 2

Psikoloji ve Kur'an Âyetleri

Tercümeler genelde Muhammed Esed'in *Kur'an Mesajı* adlı meal-tefsirine dayanmaktadır, faydalanılan değişik tefsirlere ise parentez içinde işaret edilmiştir. Bu kısıtlı çalışma sadece mütevazı bir başlangıçtır, psikiyatr ve psikologlar başta olmak üzere tüm okuyucuları, Kur'an-ı Kerim'in psikoloji bilimi açısından da değerlendirilmesi noktasında teşvik ederim. Sürçülisan ettikse affoluna.

Acı, Sıkıntı ve İmtihan *(kebed)*: 90/4

Affetme, Bağışlama:

* Affetme: 42/40-43
* Bağışlama: 5/13
* Kötülüğe karşı iyilik ve öfke durumunda sabır: 41/34
* İnanmayanları affetme: 45/14
* İnsanların kusurlarına olgunlukla yaklaşma: 15/85
* Yapılan kötülüğü affetme: 4/148

***Amilus Sâlihat* (Salih Amel), İnfak, İsâr:**

* Açık/gizli yardım: 2/271
* Açık veya gizli iyilik: 4/149

* Ahiret hayatı ve *amilus sâlihat*; ama bu dünyadaki nasibini de unutma: 28/77; 2/143
* Ana babanıza, kölelere iyilik yapın: 4/36
* Allah (cc) yolunda malla, canla gayret; zafer: 61/12-13
* Allah'a (cc) borç: 5/12; 57/13
* Allah'ın rahmetinin her zaman iyilik yapanlarla beraber olması: 7/56
* "Bilin ki sizinle beraber olacağım": 5/12
* Bire on oranı: 6/160
* Boş hevesler, istekler, özlemler: 4/119
* Bütün benliğini Allah'a teslim eden: 4/125
* Can (aydınlatıcı ışık): 4/171
* Cüzi irade; kendi iç dünyasını değiştirmek: 13/485
* Dar hayat alanı; körlük: 20/124
* Engin denizin kopkoyu karanlıkları: 24/40
* Ensar'ın "îsâr" hâli: 59/9
* Felah/yarıp geçme; barış (selamet) ve kurtuluş; iyilik ve hayıra çağırma yoluyla: 3/104
* Gerçek iyilik; infak: 3/92
* Göğüslerde bulunanların sınanması: 3/154
* Hak yolunda ne harcanırsa, yerinin dolması: 34/39
* Hayat, hiç doğmamış ölüler: 16/21
* Hayat veren işler; insanla kalbi arasına müdahale: 8/24
* Hayır; kurtuluş: 22/77
* Hayır işinde yarış: 5/48
* Hayırsız iman: 6/158
* Her başakta yüz tane: 2/261
* İçten içe çürüme: 16/47
* İnfak isteği ve acele etme: 69/33
* İsraf; dondurucu rüzgâr: 3/14
* İyilik; kavrayış gücü: 12/22
* "Kendiniz için özenle ayırdıklarınızdan": 3/92
* İyilik yapmada sebat edenler: 3/172
* İyilikte sebat etmek: 6/154
* Kalplerin boşluğu; koşuşturma: 14/43

* Karada ve denizde çürüme: 30/41
* Karanlıktan aydınlığa infak yoluyla çıkma: 57/7, 8, 9, 10
* Karşılıksız harcama; mutluluk; Allah'a (cc) borç: 64/16-17
* Kaygı çukuru: 3/103
* Kendi istekleri ne olursa olsun muhtaçlara yardım: 76/8
* Korkusuzluk zırhı: 21/80
* Kölelik ve özgürlük; infak: 16/75
* *Lâ havfün aleyhim* (onlar için hiçbir korkuya yer yoktur): 4/39
* Mutlak zaman: 22/48
* Öfkeyi yutma, infak: 3/134
* Örümcek ağı mecazı: 29/41
* "Ruh"un temizliği için verme: 53/34
* Servet biriktirip diğer insanların elinden alma: 70/18
* Sürekli iyilik: 4/125
* Yararlı işlerde yarış: 21/90
* Yaratılışın tekrarı: 10/3
* Zekâtta sınır; Allah (cc) yolunda sınırsız harcama: 47/37-38
* Zamanı geçmeden rızıktan harcama: 63/10
* Zulmü kendisine yol edinmiş olma: 27/14; 28/50; 28/59; 28/77

Alt bilinçdışı Dürtüleri (esfele sâfilîn kuvvesi):

* "Gölgeler de O'nun önünde eğilir": 13/15
* Hayatı hiç tatmamış ölüler: 16/21
* İç benliğin fısıldaması: 50/16
* İnsanın kendi benliğinin onu kötülüğe sürükleyebileceği: 12/53
* Kendi kötü dürtülerini kendilerine dost edinenler: 7/30
* Öteki kişilik (şeytani dürtü): 41/25; 43/36; 19/83
* "Perdenin kalkması" ve iç dürtüler: 50/21
* Şeytanın kısıtlı tesiri: 14/22; 15/42; 16/99; 17/65

Bilinçdışı Mecazı:

Kitabın değişik bölümlerinde temas ettiğimiz gibi, (nefs-i emmâre mertebesinde) insan bilinci, üst bilinçdışı ve alt bilinçdışı arasında yer alan bir adacık gibidir.

* Ateşli uçurumun kenarı: 3/102-105

* Derin bunalım, alt âlemin varlığına hapsolma: 37/43-46

* Derin doğru yol bilinci: 19/76

* Gizlinin gizlisi duygular: 20/7

* İki denizin birleşmesi, Zülkarneyn kıssası: 18/83-100 (Bu kıssada Zülkarneyn -asgücü, iktidarı, yani celâl yönlerini maneviyat ile, yani cemâl yönleri ile birleştirmiş kâmil insanı veya "Can"ı tasvir ediyor olabilir. "Kötülüğün her çeşidine batmış kavim" alt bilinçdışı sakinlerini [Ye'cûc ve Me'cûc], "örtülmemiş kavim" ise üst bilinçdışı veya âlem-i misal kuvvesini çağrıştırıyor. "İki set arasında yaşayanlar" ise alt ve üst âlemler arasında yaşayan insanlar, yani bizler olabiliriz. "Demir ve bakır" ise takva/zühd ve ihlas/ihsan hâlleri olabilir. Doğrusunu arifler bilir, haddimizi aştıksa affoluna).

* Sebe Melikesi/Hz. Süleyman kıssası (manevi tecrübeleri, yani âlem-i misalin hâllerini yaşamaktan korkan Sebe Melikesi veya üst bilinçdışı kaygısı): 27/44

* Zulmü kendine yol edinmiş olmak (yani z-l-m mastarının gölge manasından yola çıkarsak, gölgeler âleminde hayat yolculuğunu devam ettirmek, alt bilinçdışına iyice yerleşmek): 27/14; 28/50; 28/59

Can (Öz/Gerçek Benlik):

* Allah'ın (cc) mesajlarının öz benlikte tecellisi : 41/53

* "Can" ın (ruhun) temizliği için gönülden verme: 53/34

* "Can"ın yaratılması: 4/171 (*bkz.* M. Esed, *Kur'an Mesajı*, s. 179, dipnot: 181)

* İnsan yapısındaki düalizm/dikotomi ve "gözetleyici": 50/16-17-18

* İnsanın öteki kişiliğinin bir parçası (*karîn*): 50/23; 50/27

* İnsanın "Can"ının Allah'ın (cc) ruhundan olması: 32/9

* Öz benliğini temiz tut: 74/4

* "Parlak yıldız" ***(Rabb'uş şi'râ):*** 53/48-49

* Tek "Can"dan yaratılma: 4/1 (*bkz.* M. Esed, *Kur'an Mesajı*, s.132, dipnot: 1); 39/6

Cüzi İrade: 13/10

Darlık/Genişlik Mecazı:

Ontolojik olarak nefsin alt mertebeleri daha "dar" iken, üst katlara doğru tekâmül ettikçe genişleme, ferahlama hasıl olur.

* Allah'ı (cc) anmamak ve dar hayat alanına düşüş: 20/124

* İnsanı hilkat âlemine katıp "genişletmesi": 35/1

* Ontolojik daral ("*ağlale*/halkalar", aynı kelime Sebe Sûresi [34]/33'te de geçer): 36/8

* Yükselme veya aşağılara saplanma: 7/176

Düalizm:

* Başlangıçta her şey "bir"di: 21/30

* Her türlü bitkiden iki cins: 13/3

* Karşıt çiftlerin yaratılması: 36/36

Eşcinsel Temayül:

* Çirkin davranış: 21/74

* Kendi kişiliğini harcamak: 5/34

Fütüvvet:

* Baskılara rağmen inançlarını koruyan ve bu uğurda ülkelerini bile terk eden kişiler: 18/10

* Hz. Musa'nın yardımcısı "feta": 18/60

* Hz. İbrahim, "putları kıran": 21/60

* İffetini her şeye rağmen koruma: 12/30

Gıybet: 41/48

Gözetleyici Güçler, İnsanın Asli Yapısının Korunma Altında Olması: 82/6-13

Her An Yeniden Yaratılma (Halk-ı Cedîd):

* Dilediğini (kesintisiz bir şekilde) yaratan ve hilkat âlemine katıp genişleten: 35/1

* İnsan bir kere yaratıldıktan sonra, (yaratma) sonuna kadar devam eder: 10/4; 6/122; 27/64

* O her gün kendini bambaşka (şaşkınlık verici) bir yolla ifade eder: 55/29

İç Yalnızlık (Kötülükler -şer fiiller- sonrası): 52/48 (*bkz.* M. Esed, *Kur'an Mesajı*, s. 1078, dipnot: 27)

İffet: 70/29

İlahî Rahmetin ve Şefkatin Birincil Olması (*privatio bonum*/"Rahmetim gazabımı aşmıştır"): 6/12

İlham (Allah'ın insanlara "konuşması"): 42/51

Kalp:

* Allah'ın (cc) insanla kalbi arasına müdahale etmesi: 8/24

* Kalbin mutmain olması: 5/49

* Kalbî ölüm: 34/33; 35/19-22; 6/36

* Kalbin sükûneti: 5/113

* Kalbin genişlemesi: 6/125; 39/22

* Kalplerin doğuştan perdeli olmaması: 4/155

* Kalplerin ve gözlerin ters çevrilmesi: 6/110

* Kalbe darlık (göklere tırmanıyormuş gibi): 6/125

* Kalben diri olmak: 36/66

* Kalplerin sükûnu: 47/1; 48/2; 48/18

* Kalbe vurulan "mühür" ve seçici tefrik (ayrım) kabiliyetinin yitirilmesi: 63/2; 40/35

* Kalbî körlük ve sağırlık: 5/71; 27/82

* Kalbin (için) daralması ***(yedîqu sadruke)***: 15/97

* Kalplerin körlüğü: 22/46

* Parçalara bölünmüş kalbin bütünleşmesi: 25/32

* Kalbin açık olması: 50/37

* Kalplerin boşluğu: 14/43

* Kalplerin kat kat örtülmesi: 11/5

Karanlık/Aydınlık Mecazı:

Karanlık/aydınlık mecazını psikolojik açıdan yorumladığımızda, alt bilinçdışı ve üst bilinçdışı dikotomisi (ikiye bölünmüşlüğü) olarak nitelendirebiliriz. Aşağıların aşağısı (esfele sâfilîn -Tin Sûresi-) ile en güzel yaratılış "alanı" (ahsen-i takvîm) arasındaki farka işaret ediyor.

* "Balığın" karnı, bunalımın derin karanlığı (Hz. Yunus -as- kıssası): 21/87; 37/143

* Engin denizin kopkoyu karanlıkları: 24/40

* Karanlıktan aydınlığa götüren "nurlu yol": 42/52

* Koyu karanlıktan aydınlığa götüren mesajlar ve infak (kişinin canı yanacak oranlarda vermesi): 57/8-9-10

* Karanlıkta yol gösteren yıldızlar: 6/97; 86/1-2-3-4

* Ölü iken dirilme, karanlıktan aydınlığa çıkış: 6/122

* Selam, karanlıkların derinliklerinden aydınlığa "kurtuluş": 5/16 ,

Sevgi:

* Allah'a (cc) yürekten bağlanma: 4/146

* Allah'ı (cc) sevmek: 3/31

* Eşler arası sevgi: 30/21

* Hayırlı işlerden sonra gönüllerde sevgi: 19/96

* Sevgi ile yücelmek: 4/125

* Şiddetli sevgi (aşk; ***eşeddu hubben lillah***): 2/165

* Rahmetten umut kesilmez: 39/53

Kaygı/Korku:

* Arzu, istek, endişe, ümitsizlik: 41/49

* İnfak bilinci ve korkusuzluk: 4/39

* Korkunun yönlendirdiği topluluk: 9/56

* Korku ve ümit, gece ibadeti (havf/reca), infak: 32/16

* Korku/ümit ve zikir (anma, anımsama) şuuru: 33/21

* Korku ve ümit, şimşek mecazı : 13/12

* Ölüm korkusu ("*harad*": zihnin veya bedenin ifsadı, zihnin sürekli rahatsızlığı): 4/84

Muhakeme Gücü ve İyilik: 12/22

Narsisizm : Kendi kendisinin sevgisine esir olma: 29/25

Nüâs (derin iç huzur): 8/11

Öfke:

* İnkâr ve öfke : 33/25

* Öfke kontrolü : 42/37

* Vesvese (şeytandan gelen) ve öfke : 41/36

Ölüm:

* Hayatı hiç tatmamış ölüler: 16/21

* Müminleri ölüm korkusunu yenmeleri için teşvik et: 4/84

* Ölüm korkusunu yenmek: 4/84

* Ölüm ve diri tutan şuur: 8/24

* Ölü iken dirilme, karanlıktan aydınlığa çıkış: 6/122

* Ölüm baygınlığı: 33/19

* Ölüm çağrısı, secdenin sonu: 50/39-43

* Yaşayan ölüler: 30/52

Rics : Boşluk hissi (hiçlik duygusu): 6/125

Ruhundan Üfleme: 21/91; 15/29; 38/72; 32/9

Sabırsızlık, Kendi Şansızlığına Yakınma (*cezû, ceze'a*): 70/20

Takva (sorumluluk bilinci):

* Ahlaki zaaflar ve takva: 91/7

* Her türlü korkudan korunma ve takva: 21/80

* Mutsuzluktan çıkış, beklenmeyen rızık ve takva: 65/3

* Takva ve furkan şuuru (hakkı bâtıldan ayırabilme kabiliyeti): 8/29

Tamah: 17/100

Tatminsizlik: 70/19

Tekebbür/İstikbar (büyüklük kompleksi):

* Boş gurur: 28/40; 40/35

* Kendini saf ve temiz görmek (sözde benlik saygısı, öz önemlilik ahlakı): 53/32

* Kibir ve darlık, sıkıntı ile sınanma: 7/94

* Kendini yeterli görme ve azma: 96/6-7

Varlığın Derunî Hakîkati: 6/73

* Her şeyin gerçek özü: 20/50

Varoluş Ekolojisi:

* Âfak ve enfüste: 30/30

* Karada ve denizlerde çürüme: 30/41

Yükselme/Alçalma Mecazı:

* İşaretlerin (genel manada insanın nefsinde ve dünyada müşahede ettiği ilahî işaretler, aynı mevzu 51/20-21'de geçer) algılanmaması dolayısıyla yücelememe, yükselememe: 7/176

* İç dünyada ulaşılan mertebeler: 39/61

* Ontolojik stagnasyon (duraklama) ve fıtri (yaradılıştan gelen) tefrik (ayrım) kabiliyeti: 36/66-67

* Sarp yokuş (akabe): 90/14

* Yavaş yavaş alçalma: 68/44

Zamanın İzafiliği (rölatifliği): 20/103; 22/47

Zayıflık (yaradılıştan gelen): 4/28

Zevkperestlik/Hedonizm:

* Bu dünyada nasibi olduğu kadar zevk alabilme yetkisi, yoksa batağa batma: 9/69 (*Suat Yıldırım Meali,* Feza Yay.)

* Eğlence ve zevki din hâline getirmek: 7/51

* Ğurûr (aklı çelen herhangi bir şey): 4/120

* İnsanın kendisi ile istek ve özlemleri arasına set çekilmesi: 34/54

* Kendi arzu ve heveslerinin peşinden koşmak: 7/176

* Kendi kişiliğini harcayıp tüketmek: 40/43; 40/28; 44/31; 51/34

* Kendi arzu ve isteklerini Tanrı edinmek (dünyayı kul-lanmak): 45/23; 25/43

* Tensel düşkünlük (ceset-perestlik): 12/33

* Kötü şeylerin insana zevk vermesi: 5/100

Vicdan: 75/2

Kaynakça

Adler, Mortimer J., (Ed.) (1952), "The Great Ideas: A syntopicon of great books in the western world", *Encyclopedia Britannica*, Chicago.

Adorno, T.W.; Frenkel-Brunswik, E.; Levinson, D.J.; Sanford, R.N., *The Authoritarian Personality*, W.W. Norton, New York, 1950.

—; Horkheimer, Max, *Dialectic of Enlightenment*, çev. Edmund Jephcott, Stanford University Press, Stanford, 2007.

Afifi, Ebu'l Alâ, *Fusûsu'l-Hikem Okumaları İçin Anahtar*, çev. E. Demirli, İz Yayıncılık, İstanbul, 2002.

Agerbo, Esben; Nordentoft, Merete; Mortensen, Preben Bo, "Familial, Psychiatric and Socioeconomic Risk Factors for Suicide in Young People: Nested Case-Control Study", http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC117126/?tool=pmcentrez'den alınmıştır.

Altıntaş, Hayrani, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1997.

Amerikan Psikiyatri Birliği, *DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, çev. Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2005.

Ankaravi, İsmail Rusuhi, *Minhacü'l Fukara - Fakirlerin Yolu*, çev. Saadettin Ekici, İnsan Yayınları, İstanbul, 2011.

Arieti, Silvano; Bemporad, Jules, *Depression*, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, 1983.

Armour, J. Andrew; Ardell, Jeffrey L., *Basic and Clinical Neurocardiology*, Oxford University Press, Oxford, 2004.

Aspect, A.; Grangier, P.; Roger, G., "Experimental Realization of Einstein-Podolsky-Rosen-Bohm Gedankenexperiment: A New Violation of Bell's Inequalities", *Physical Review Letters*, 1982, 49 (2): 91-94.

Bagley, Christopher; Tremblay, Pierre, "Suicidal Behaviors in Homosexual and Bisexual Males", *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 1997, 18 (1): 24-34.

Bailey, J.M., "Commentary: Homosexuality and mental illness", *Archives of General Psychiatry*, Ekim 1999, 56: 876-880.

Barbano, M.; Cador, M., "Opioids for hedonic experience and dopamine to get ready for it", *Psychopharmacology*, 2007, 191: 497-506.

Barrett, Deirdre, *Supernormal Stimuli*, W.W. Norton, New York, 2010.

Beard, Keith W.; Wolf, Eve M., "Modification in the proposed diagmostic criteria for Internet addiction", *Cyberpsychology & Behavior*, 1 Haziran 2009, 4 (3).

Bearman, P.S.; Bruckner H., "The Opposite-Sex Twins and Adolescent Same-Sexual Attraction", *The American Journal of Sociology*, Mart 2002, 107 (5): 1179.

Beck, Aaron T.; Emery, Gary, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*, Basic Book, New York, 1985.

Bell, Alan P.; Weinberg, Martin S., *Homosexualities: A Study of Diversity Among Men and Women*, Simon and Shuster, New York, 1978.

Berridge, Kent C., "Pleasures of the brain", *Brain Cognition*, 2003, 52: 106-128.

Blanchard, R.; Klassen, P., "H-Y antigen and homosexuality in men", *Journal of Theoretical Biology*, 1997, 185: 373-378.

— ve ark., "Fraternal Birth Order and Sexual Orientation in Pedophiles", *Archives of Sexual Behavior*, 2000, 29: 464.

Bleuler, Eugen; Bleuler, Manfred, "Alkoholische Wesensveraenderung", *Lehrbuch der Psychiatrie*, Springer Verlag, Berlin, 1979, 14. baskı, s. 314.

Brezo, J.; Klempan, T.; Turecki, G., "The genetics of suicide: a critical review of molecular studies", *Psychiatric Clinics of North America*, Haziran 2008, 31 (2): 179-203.

Brown, Norman O., *Life Against Death*, Wesleyan University Press, 1985.

—, *Ölüme Karşı Hayat*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 1996.

Câmî, Nuruddin Abdurrahman, *Nefehât'il-Uns*, Tahran İntiaşrat-i İttilaat, h.ş. (Hicri Şemsi),1370.

Camus, Albert, *The Myth of Sisyphus*, Vintage, New York, 1991.

Centers for Disease Control And Prevention, "HIV/AIDS Fact Sheet", Mayıs 2007.

—, "Suicide: Data Sources", http://www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/datasources.html'den alınmıştır.

Cioran, E.M., *On the Heights of Despair*, University of Chicago Press, Chicago, 1996.

Clarke-Stewart, Alison; Brentano, Cornelia, *Divorce: Causes and Consequences*, Yale University Press, Connecticut, 2006.

Cook, C.M.; Persinger, M.A., "Experimental Induction of the 'Sensed Presence' in Normal Subjects and an Exceptional Subject", *Perceptual and Motor Skills, Science Frontiers*, 1997, 85:683.

Craddock, N.; O'Donovan, M.C.; Owen, M.J., "The Genetics of Schizophrenia and Bipolar Disorder: Dissecting Psychosis", *Journal of Medical Genetics*, 2005, 42: 193-204.

Cranford, James A.; McCabe, Sean Esteban; Boyd, Carol J., "A New Measure of Binge Drinking: Prevalence and Correlates in a Probability Sample of Undergraduates", *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, Kasım 2006, 30(11): 1896-1905.

Crosson-Tower, Cynthia, *Understanding Child Abuse and Neglect*, Allyn & Bacon, Boston, 2005.

Çift, Salih, "Tasavvufta Sekîne Kavramı", *Uludağ Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2006, 15 (2).

Dal, Safer, *Tasavvuf Terimleri*, Heten Keten Yayınları, İstanbul, 1998.

Damasio, Antonio, *Decartes Errors: Emotion, Reason and Human Brain*, Vintage, New York, 2006.

Devellioğlu, Ferit, *Osmanlıca-Türkçe Lûgat*, Aydın Kitapevi, İstanbul, 2013.

Drescher, J. (2001), Murphy, T. (1992), "Aetiological theories on homosexuality", *Andrew Kirby*, http://www.psychotherapywordpress.com'dan alınmıştır.

Eflaki, Ahmet, *Ariflerin Menkıbeleri*, çev. Tahsin Yazıcı, MEB Yayınları, Ankara, 1989.

Ellenberger, H.F., *Die Entdeckung des Unbewussten*, Diogenes, Zürich, 2011.

Erikson, E., *Identity and the Life Cycle*, W. W. Norton, New York, 1994.

Esed, Muhammed, *Kur'an Mesajı*, çev. Cahit Koytak, Ahmet Ertürk, İşaret Yayınları, İstanbul, 1999.

Facker, Martin (2007-11-18), "In Korea, a Boot Camp Cure for web Obsession", *New York Times*, 2008-05-07.

Fadem, Barbara, *Behavioral Science in Medicine*, Williams & Wilkins, Philadelphia, 2003.

Fatemi, S. Hossein; Clayton, Paula J., *The Medical Basis of Psychiatry*, Springer, 1994.

Fergusson, D.M.; Horwood, L.J.; Beautrais, A.L., "Is sexual orientation related to mental health problems and suicidality in young people?", *Archives of General Psychiatry*,1999, 56 (10): 876- 880.

Fields, E.R., *Is Homosexual Activity Normal*, The Truth At Last, Marietta, GA, 1993.

Frager, Robert, "The Man with Two Heads", *Enlightenment*, 17 Eylül 2006.

Freud, Anna, "Clinical observations on the treatment of manifest male homosexuality", *Psychoanalytic Quarterly*, 1951, 20: 337-338.

Freud, Sigmund (1923), "Das Ich und das Es", Internationaler Psycho-analytischer Verlag, Leipzig, Vienna and Zürich, İngilizce tercümesi, "The Ego and the Id", çev. Joan Riviere, Hogarth Press and Institute of Psycho-analysis, London, 1927; *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, ed. James Strachey,W.W. Norton, New York, 1961.

—, *A General Introduction to Psycho-Analysis*, çev. J. Riviere, Perma Giants, New York, 1953.

—, *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie*, Franz Deuticke, Leipzig und Wien, 1905.

—, *Gesammelte Werke*, Fischer Verlag, Frankfurt, 2001.

—, *Studien über Hysterie*, GRIN Verlag GmbH, München, 1895.

—; Breuer, Josef, *Studien über Hysterie*, Fischer Verlag, Frankfurt, 2011.

Funk, Rainer, *Ben ve Biz: Postmodern İnsanın Psikanalizi*, çev. Çağlar Tanyeri, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2007.

Gazâlî, İmam, *İhya'u Ulum'id-Din*, Huzur Yayınevi, İstanbul, 2008.

Gebser, Jean, *The Ever-Present Origin*, Ohio University Press, 1985.

Giner, L.; Carballo, J.J.; Guija, J.A. ve ark., "Psychological Autopsy Studies: The Role of Alcohol Use in Adolescent and Young Adult Suicides", *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 2007, 19 (1): 99-113.

Ginsburg, Seymour B., *Gurdjieff Unveiled*, Lighthouse Editions Ltd., Cheshire, 2005.

Gold, C.; Heldal, T.O.; Dahle, T.; Wigram, T., "Music therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses", Wiley Online Library, 2005.

Goldsmith, Sara K., *Reducing Suicide: a National Imperative*, National Academies Press, Washington, D.C., 2002.

Goleman, Daniel, *Duygusal Zekâ*, Varlık Yayınları, İstanbul, 2011.

Gonsiorek, J.C., "Results of psychological testing on homosexual populations", *Homosexuality: Social, Psychological and Biological Issues*, (ed.ler: W. Paul, J.D. Weinrich, H.C. Gonsiorek, M.E. Hotvedt), Sage Publication, 1982, 71-80.

—, "The empirical basis for the demise of the illness model of homosexuality", *Homosexuality: Research Implications for Public Policy*, (ed.'ler: J. Gonsiorek, J.D. Weinrich,) Sage Publications, 1991, 115-136.

Greenfield, David N., *Virtual Addiction*, New Harbinger, Oakland, 1999, http://www.virtual-addiction.com.

Gross, Bruce, "The Battle of the Sexes: The Nature of Female Delinquency", *Forensic Examiner*, Yaz, 2006.

Guy, W.; Ban, T.A., *AMDP: Manual for the Assessment and Documentation of Psychopathology*, Springer Verlag, 1982.

Haldun, İbn, *Mukaddime*, Tunus, 1984.

Hall, C.S.; Lindzey, G. (1970), *Theories of Personality*, John Wiley, New York, 1978.

Hamer, D.H. ve ark., "A linkage between DNA markers on the X chromosome and male sexual orientation", *Science*, 16 Temmuz 1993, 261(5119): 321-327.

Han, Doug Hyun; Bolo, Nicolas; Daniels, Melissa A.; Arenella, Lynn; Lyoo, In Kyoon; Renshaw, Perry F., "Brain activity and desire for internet video game play", *Comprehensive Psychiatry*, Ocak-Şubat 2011, 52(1): 88-95.

Harwey, Andrew, *The Way of Passion: Celebration of Rumi*, Tarcher Putnam, 1994.

Healy, David, *Pharmageddon*, University of California Press, California, 2013.

Heidegger, Martin, *Varlık ve Zaman*, çev. Kaan H. Ökten, Agora Kitaplığı, İstanbul, 2011.

Hemenway, D.; Solnick, S.J.; Colditz, G.A., "Smoking and Suicide Among Nurses", *American Journal of Public Health*, Şubat 1993, 83: 249-51.

Herevî, Hace Abdullah el-Ensârî, *Tasavvufta Yüz Basamak - Menâzilü's Sâirîn*, Emin Yayınları, Bursa, 2009.

Herrell, R.; Goldberg, J.; True, W.R.; Ramakrishnan, V.; Lyons, M.; Eisen, S.; Tsuang, M.T., "Sexual orientation and suicidality: a co-twin control study in adult men", *Archives of General Psychiatry*, 1999, 56: 867-874.

Hesse, Hermann, *Siddhartha*, Can Yayınları, İstanbul, 2013.

Hilmi, Filibeli Ahmed, *Âmak-ı Hayal*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2012.

Hobbs, Angela, "The puzzle of Plato's thumos", *Plato and the Hero*, Cambridge University Press, Cambridge, 2000, 1-49.

Hoehn-Saric, Rudolf, "Neurotransmitters in Anxiety", *Archives of General Psychiatry,* 1982, 39(6):735-742.

Hogg, R.S.; Strathdee, S.A.; Craib, K.J.; O'Shaughnessy, M.V.; Montaner, J.S.; Schechter, M.T., "Modelling the impact of HIV disease on mortality in gay and bisexual men", *International Journal of Epidemiology*, 1997, 26 (3): 657-661.

Hollander, Eric; Stein, Dan J., *Diagnosis and Assessment of Obsessive-Compulsive Disorder*, Informa Health Care, London, 1997.

Horney, Karen, *Self Analysis*, W.W. Norton, New York, 1942.

http://www.cdc.gov/hiv/topics/msm/index.htm (Centers for Disease Control and Prevention -CDC-)

Igarashi, Tasuku; Motoyoshi Tadahiro; Takai, Jiro; Yoshida, Toshikazu, "No mobile, no life: Self-perception and text-message dependency among Japanese high school students", *Journal Computers in Human Behavior*, Eylül 2008, 24 (5): 2311-2324.

Igarashi, Y., "Role of Critical Psychology in Japan: Protest Against Positivistic Psychology and Search for New Knowledge of the Mind", *Annual Review of Critical Psychology*, 2006, 5: 156-166, http://www.discourseunit.com/arcp/5'ten alınmıştır.

Iwasaki, M.; Akechi, T.; Uchitomi, Y.; Tsugane, S., "Cigarette Smoking and Completed Suicide among Middle-aged Men: A Population-based Cohort Study in Japan", *Annals of Epidemiology*, Georgia, 2005, 15 (4): 286-92.

İbn Arabi, *İlahî Aşk*, çev. Mahmut Kanık, İnsan Yayınları, İstanbul, 1992.

İnançer, Ömer Tuğrul, *Sohbetler*, Keşkül Yayınları, İstanbul, 2006.

—, *Vakte Karşı Sözler*, Keşkül Yayınları, İstanbul, 2006.

—; Gürsoy, Kenan, *Gönül Gözü*, Sufi Kitap, İstanbul, 2006.

—, *Bir Muhammedi Âşık: Hz. Mevlânâ,* Sufi Kitap, İstanbul, 2012.

İsfahanî, Rağıb, *Müfredât: Kur'an Kavramları Sözlüğü*, çev. Abdülbaki Güneş, Mehmet Yolcu, Çıra Yayınları, İstanbul, 2007.

İslâmoğlu, Mustafa, *Hayat Kitabı Kur'an: Gerekçeli Meal-Tesfir*, Düşün Yayıncılık, İstanbul, 2013.

İzutsu, Toshihiko, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, çev. A.Y. Özemre, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2005.

Jaffe, Aniela, *Anılar, Düşler, Düşünceler*, Can Yayınları, İstanbul, 2009.

Jay, Carla; Young, Allen, *The Gay Report*, NY Summit Books, New York, 1979.

Jerard, J.; Block, M.D., "Issues for DSM-V: Internet Addiction", *American Journal of Psychiatry*, Mart 2008, 165(3): 306-7.

Jung, Carl Gustav , *die Archetypen und das kollektive Unbewusste*, Walter Verlag, Zürich, 1989.

—, "Two Essays on Analytical Psychology", *Collected Works*, Princeton University Press, Princeton, N.J., 1966, cilt 7.

—, *Das Symbolische Leben*, Walter Verlag, Zürih, 1981.

—, *die Dynamik des Unbewussten*, Walter Verlag, Zürih, 1987.

—, *Praxis der Psychotherapie*, Patmos Verlag, Ostfildern, 2011.

—, *Red Book*, ed: Sonu Shamdasani, W.W. Norton, New York, 2009.

Kahraman, Murat; Merter, Mustafa; Kalem, Erkan, "İstanbul'da 15-20 Yaş Arası Gençlerde Öfke, Kaygı, Narsisizm ve Benlik Saygısı, Yayımlanmamış Araştırma Çalışması", 2010.

Kaku, Michio, *Physics of the Future,* Penguin Books, New York, 2012.

—, *Physics of the Impossible*, Anchor Books, New York, 2008.

Knight, John R.; Wechsler, Henry; Kuo, Meichun; Seibring, Mark; Weitzman, Elissa R.; Schuckit, Marc A., "Alcohol Abuse and Dependence among U.S. College Students", *Journal of Studies on Alcohol*, Mayıs 2002, 63:263-270.

Kohut, Heinz, *How Does Analysis Cure*, University of Chicago Press, Chicago, 1984.

Kournay, R.F., "Suicide Among Homosexual Adolescents", *Journal of Homosexuality*, 1987, 13 (4).

Krugman, Herbert E.; Hartley, Eugene L., *Passive Learning From Television*, World Association for Public Opinion Research konferansı konuşma metni, Amsterdam, 1-4 Eylül 1969.

Kubey, Robert; Csikszentmihalyl, Mihaly, "Television Addiction Is No Mere Metaphor", *Scientific American*, 23 Şubat 2002.

Kundera, Milan, *Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği*, çev. Fatih Özgüven, İletişim Yayınları, İstanbul, 2000.

Kuşeyri, Abdülkerim, *Kuşeyri Risalesi*, çev. Prof. Dr. Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, İstanbul, 2003.

Kübler-Ross, Elisabeth, *On Death and Dying*, Routledge, London, 1969.

Lanning, Kenneth V., *Child Molesters: A Behavioral Analysis*, National Center for Missing & Exploited Children, 2001.

Lashley, Karl, "Studies of Cerebral Function in Learning", *Journal of Comparative Neurology*, 1926, 41(1).

Laski, Marghanita, *Ecstasy in Religious and Secular Experiences*, Jeremy P. Tarcher Inc., Los Angeles, 1990.

Laslett, Anne-Marie ve ark., "The Range and Magnitude of Alcohol's Harm to Others", Alcohol Education and Rehabilitation Foundation, Deakin West, ACT, 2010.

Laurencin, C.T.; Christensen, D.M.; Taylor E.D., "HIV/AIDS and the African-American Community: A State of Emergency", *Journal National Medical Association*, Ocak 2008, 100 (1): 35-43.

Lawrence, A.G.; Singaratnam, A.E., "Changes in Sexual Behaviour and Incidence of Gonorrhea", *Lancet*, 25 Nisan 1987,1 (8539): 982-983.

Lawrence, C.R.; Carlson, E.A.; Egeland, B., "The impact of foster care on development", *Development and Psychopathology*, 2006, 18: 57-76.

LeVay, Simon, "A difference in hypothalamus structure between heterosexual and homosexual men", *Science*, 1991, 53: 1034-1037.

Levinson, D.J., "Adult Development -or what?" *Contemporary Psychology*, 1979, 24: 727.

Lewis, Aubrey, "Problems of Obsessional Illness", *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, 1936, 29: 325-36.

Mahler, M.S., "On symbiotic child psychosis: genetic, dynamic and restitutive aspect", *Psychoanalitic Study of The Child*, 1955, 10: 195-214.

Mann J.J.; Brent, D.A.; Arango, V., "The neurobiology and genetics of suicide and attempted suicide: a focus on the serotonergic system", *Neuropsychopharmacology*, Mayıs 2001, 24: 467-477.

—, "Neurobiological Aspects of Suicide", *Nature Magazine*, 1998, 4: 25-30; http://www.omh.ny.gov'dan alınmıştır.

Marcuse, Herbert, *Tek-Boyutlu İnsan*, çev. Aziz Yardımlı, İdea Yayınları, İstanbul, 1997.

Marshal, M.P.; Friedman, M.S.; Stall, R.; King, K.M.; Miles, J.; Gold, M.A.; Buckstein, O.G.; Morse, J.Q., "Sexual Orientation and adolescent substance use: a meta-analysis and methodological review", *Addiction*, Nisan 2008, 103 (4): 546-556.

Masataka, N., *The thoughtless species: Mobile phone dependency and degenerated Japanese*, Tokyo: Chuo-Koron Shin Sha, 2005.

Maslow, Abraham H., *Towards a Psychology of Being*, Penguin Books, 1994.

—, *Dinler, Değerler ve Doruk Deneyimler*, çev. H.K. Sönmez, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 1996.

Mathews, K.E. Jr; Cannon, L., "Environmental noise as a determinant of helpful behaviour", *Journal Personality and Social Psychology*, 1975, 32:408-420.

Maugh II, Thomas H., "Report in the Morbidity and Mortality Weekly", Centers for Disease Control and Prevention, 26 Eylül 1997.

May, Rollo, *Yaratma Cesareti*, Metis Yayınları, İstanbul, 2012.

McLaren, S.; Gomez, R.; Bailey, M.; Van Der Horst, R.K., "The association of depression and sense of belonging with suicidal ideation among older adults: applicability of resiliency models", *Suicide Life Threat Behavior*, Şubat 2007, 37 (1): 89-102.

Merter, Mustafa, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2011.

Meslin, M., "Heart", Fransızcadan İngilizceye çev. Kristine Anderson, *The Encyclopedia of Religion*, ed. M. Eliade, Macmillan Co, New York, 1987, cilt VI, s. 234-235.

Mevlânâ, Celâleddin-i Rûmî, *Dîvân-ı Kebir - Seçmeler*, çev. Ş. Can, Ötüken Yayınları, İstanbul, 2000.

—, *Mesnevî Tercümesi*, çev. Ş. Can, Ötüken Yayınları, İstanbul, 2011.

—, *Mesnevî-i Şerîf*, MEB Yayınları, hazırlayan: Prof. Dr. Amil Çelebioğlu İstanbul, 2001.

—, *Mesnevî-i Şerîf Şerhi,* hazırlayan: A.A. Konuk, Gelenek Yayınları, İstanbul, 2004.

—, *Rubâîler,* çev. Abdülbâki Gölpınarlı, İnkılap Kitabevi, 2010.

—, *Seçme Rubâîler*, MEB Yayınları, İstanbul, 1975.

Miller, M.; Hemenway, D.; Rimm, E., "Cigarettes and suicide: a prospective study of 50,000 men", *American Journal of Public Health*, 2000, 90 (5): 768-73.

Miller, N.S.; Mahler, J.C.; Gold, M.S., "Suicide Risk Associated with Drug and Alcohol Dependence", *Journal of Addictive Diseases*, 1991, 10 (3): 49-61.

Minkov, M., "Predictors of National Suicide Rates: A Reply to Voracek (2004, 2006, 2009)1", *Psychological Reports*, Haziran 2010, 106 (3): 718-720.

Moberly, Elizabeth R., *Homosexuality: A New Christian Ethic*, James Clarke & Co., Cambridge, 1983.

Morrison, Andrew, *Essential Papers on Narcissism*, New York University Press, New York, 1986.

Moss, Jessica, "Appearances and Calculations: Plato's Division of the Soul", *Oxford Studies in Ancient Philosophy*, 34, 2008.

Mulholland, T.; McLaughlin, T., "Feedback Control and Quantification of the Response of EEG Alpha to Visual Stimulation", *Biofeedback and Self-Regulation*, 1976, 1 (4).

Murray, C.L.; Lopez A.D., *The Global Burden of Disease*, Harvard University Press, Cambridge, 1996.

Mustanski, B.S.; Chivers, M.L.; Bailey, J.M., "A Critical Review of Recent Biological Research on Human Sexual Orientation", *Annual Review of Sex*, 2002, 13: 89-140.

Müller, Astrid; Mitchell, James E., *Compulsive Buying: Clinical Foundations and Treatment*, Routledge, New York, 2011.

Naranjo, Claudio, *Character and Neurosis: An Integrative View*, Gateways Books & Tapes, Nevada, 1994.

—, *Ennea Type Structures,* Gateways/DHBB Inc. Publishers, Nevada, 1990.

Nemeroff, Charles B., "The Neurobiology of Depression", *Scientific American*, Haziran 1998, 42-49.

Neustadt, G.; Samuels, J.; Riddle, M. ve ark., "A Family Study of Obsessive-Compulsive Disorder", *Archives of General Psychiatry*, 2000, 57: 358-63.

Nicolini, H.; Hanna, G.; Baxter, L. ve ark., "Segregation Analysis of Obsessive-Compulsive and Associated Disorders: Preliminary Results", *Ursus Medicus*, 1991, 1: 25-28.

Null, Gary, "Obsessive-Compulsive Disorder", *Get Healthy Now*, Seven Stories Press, 2006, s. 269.

O'Donovan, Michael C.; Williams, Nigel M.; Owen, Michael J., "Recent Advances in the Genetics of Schizophrenia", *Human Molecular Genetics,* 2003, 12 (2): 125-133.

Olds, J.; Milner, P., "Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain", *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 1954, 47:419-27.

Orbach, Jack, *The Neuropsychological Theories of Lashley and Hebb*, University Press of America, 1998.

Oshima, Norihito; Nishida, Atsushi; Shimodera, Shinji; Tochigi, Mamoru; Ando, Shuntaro; Yamasaki, Syudo; Okazaki, Yuji; Sasaki, Tsukasa, "The Suicidal Feelings, Self-Injury, and Mobile Phone Use After Lights Out in Adolescents", *Journal of Pediatric Psychology,* Ekim 2012, 37 (9): 1023.

Ouspensky, P.D., *In Search of the Miraculous*, Harcourt Brace & Co., New York, 1977.

Özdamar, Mustafa, *Meczuplar*, Kırk Kandil Yayınları, İstanbul, 1997.

Özköse, Kadir, "Zühd ve Sûfîlerin Zühde Yükledikleri Anlam: Tasavvufta Dünyevîleşmeye Tepkisel Yaklaşım", *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sivas, 2002, 4 (1): 175-194.

Pandey, Subhash C., "Anxiety and alcohol abuse disorders: a common role for CREB and its target, the neuropeptide Y gene", *Trends Pharmacological Sciences*, 2003, 24:456-460.

Paré, Denis; Llinás, Rodolfo, "Conscious and pre-conscious processes as seen from the standpoint of sleep-waking cycle neurophysiology", *Neuropsychologia,* Eylül 1995, 33(9): 1155-1168.

Peck, Scott M., *Glimpses of the Devil,* Free Press, New York, 2005.

Picchioni, M.M.; Murray, R.M., "Schizophrenia", *British Medical Journal,* 2007, 335 (7610): 91-5.

Pickens R.W.; Svikis D.S. ve ark., "Heterogeneity in the inheritance of alcoholism", *Archives of General Psychiatry*, 1991, 48:19-28.

Preston, John; Johnson, D. James, *Clinical Psychopharmacology*, Med Master Inc., 2011.

Rank, Otto, *die Analyse des Analytikers*, Franz Deuticke, Berlin, 1931.

Razi, Abdülkadir, *Muhtaru's-Sıhah*, El-mektebetü'l-Ticariyye, Mısır, 1375.

Rehm, Jürgen ve ark., "The association between alcohol use, alcohol use disorders and tuberculosis", *BMC Public Health*, 2009, 9: 450.

Remafedi, G.; French, S.; Story, M.; Resnick, M.D.; Blum, R., "The relationship between suicide risk and sexual orientation: results of a population-based study", *American Journal of Public Health*, Ocak 1998, 88 (1): 57-60.

Ribi, Alfred, *Neurose an der Grenze Zwischen Krankheit und Gesundheit*, Springer Verlag, 2011.

Rice, G.; Anderson, C.; Risch, N.; Ebers, G., "Male Homosexuality: Absence of Linkage to Microsatellite Markers at Xq28", *Science*, 1999, Nisan 23; 284 (5414): 665-667.

Riegel, K.F., "The dialectics of human development", *American Psychologist*, 31: 689-700.

Riess, B.F., "Psychological tests in homosexuality", *Homosexual Behavior: A Modern Appraisal*, ed: J. Macmor, Basic Books, New York, 1980, s. 298-311.

Ross, M.W., "Homosexuality and mental health: a cross-cultural review", *Journal of Homosexuality*, 1988, 15 (1/2): 131-152.

Sang-Min, Whang L.; Lee, S.; Chang, Geunyoung, "Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction", *Cyberpsychology & Behavior*, 2003, 6 (2): 143-152.

Sartre, Jean-Paul, *Les Mots*, Gallimard, Paris, 1995.

Schopenhauer, Arthur, *Parerga and Paralipomena*, Oxford University Press, Oxford, 2001.

Segal, William, *A Voice at the Borders of Silence*, Overlook Press, New York, 2003.

Seligman, Martin E.P., *Helplessness: On Depression, Development and Death*, W.H. Freeman & Company, San Francisco, 1975.

Serrâc, Ebû Nasr Tûsî, *El- Luma - İslam Tasavvufu*, çev. Prof. Dr. H. Kâmil Yılmaz, Altınoluk Yayınları, 1996.

Shah, Idries, *The Sufis*, Octagon Press, London, 1977.

Singer, Wolf; Gray, Charles M., "Visual Feature Integration and the Temporal Correlation Hyphothesis", *Annual Review of Neuroscience*, 1995, 18:555-86.

Smith, M.; Gevins, A., "Attention and Brain Activity While Watching Television", San Fransisco Brain Research Institute, *Media Psychology*, 2004, 6: 285-305.

Socarides, Charles W., "A Provisional, Theory of Aetiology in Male Homosexuality", *International Journal of Psychiatry*, 1968, 49: 27-37.

Spengler, Andreas, "Manifest Sadomasochism of Males: Result of an Emperical Study", *Archives of Social Behaviour*, 1977, 6 (6): 441-456.

Stansfeld, S.A.; Matheson, M.P., "Noise pollution: non-auditory effects on health", *British Medical Bulletin*, 2003, 68 (1): 243-257.

Steiner, C.M., *Scripts People Live*, Grove Press, New York, 1974.

Stoff, David M.; Susman, Elizabeth J., *Developmental Psychobiology of Aggression*, Cambridge University Press, Cambridge, 2005.

Stokes, M.L.; Ferson, M.J.; Young, L.C., "Outbreak of hepatitis A among homosexual men in Sydney", *American Journal of Public Health*, 1997, 87: 2039-2041.

Sugiura, M., http://www.itmedia.co.jp/survey/0405/24/svc02.html'den alınmıştır.

Summary Health Statistics for U.S. Adults: National Health Interview Survey, 2010.

Sühreverdi, Şeyh Şehabeddin, *Gerçek Tasavvuf - Avârifü'l Meârif*, çev. Dilaver Selvi, Semerkand Yayıncılık, İstanbul, 2004.

Swidey, Neil, "What makes people gay", *Boston Globe*, Boston, 14.08.2005.

Tahiroğlu, Ayşegül Yolga; Çelik, Gonca G.; Uzel, Mehtap; Özcan, Neslihan; Avcı, Ayşe, "Internet Use Among Turkish Adolescents", *CyberPsychology & Behavior*, Ekim 2008, 11(5): 537-543.

Tatarelli, Roberto; Pompili, Maurizio; Girardi, Paolo, *Suicide in Psychiatric Disorders*, Nova Science Pub Inc, 2007.

Teasdale, T.W.; Engberg, A.W., "Suicide after traumatic brain injury: a population study", *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, Ekim 2001, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1763534/?tool=pmcentrez'den alınmıştır.

Tek, Abdurezzak, *Tasavvufî Mertebeler - Hâce Abdullah el-Ensârî el-Herevî Örneği*, Emin Yayınları, Bursa, 2008.

Twenge, Jean M., *"Ben" Nesli: Bugünün Gençleri Niçin Bu Kadar Özgüvenli ve İddialı Fakat Bir O Kadar da Depresif ve Kaygılı*, çev. Esra Öztürk, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2009.

—; Campbell, W. Keith, *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti*, çev. Özlem Yüksel, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2010.

Unamuno, M., *The Tragic Sense of Life in Men and in Nations*, Princeton University Press, New Jersey, 1978.

Vaitl, D.; Gruzelier, J.; Lehmann D. ve ark., "Psychobiology of Altered States of Consciousness", *Psychological Bulletin*, 2005, 131 (1): 98-127.

Vinsel, A.; Altman, I.; Brown, B.B., "Social penetration and privacy regulation", ed. L. Berkowitz, *Advances in experimental social psychology*, cilt 14, Academic Press, New York, 1981.

Voracek, M., "National intelligence and suicide rate: an ecological study of 85 countries", *Personality and Individual Differences*, 2004, 37 (3): 543-553.

—, "National intelligence, suicide rate in the elderly, and a threshold intelligence for suicidality: an ecological study of 48 Eurasian countries", *Journal of Biosocial Science*, 2005, 37 (6): 721-740.

—, "Risk of suicide in twins: intelligence of twins and singletons may explain risk", *BMJ (British Medical Journal*/Clinical research ed.), Kasım 2003, 327 (424): 1168.

—, "Smart and Suicidal? The Social Ecology of Intelligence and Suicide in Austria", *Death Studies*, 2006, s. 471-485.

Völker, Ute, *Vergleich differenter Ansaetze zur Verursachung von Attention Deficit Disorder einschliesslich ausgewaehlter Interventionsmassnahmen*, Grin Verlag, 2005.

Waller, Roy; Nicolosi, Linda A., "Spitzer Study", *Archives of Sexual Behavior*, Ekim 2003, 3 (5).

Way, B.; Miraglia, R.; Sawyer, D.; Beer, R.; Eddy, J., "Factors Related to Suicide in New York State Prisons", *International Journal of Law and Psychiatry*, Mayıs 2005, 28 (3): 207-221.

Wechsler, H.; Davenport, A.; Dowdall, G.; Moeykens B.; Castillo, S., "Health and behavioral consequences of binge drinking in college: A national survey of students at 140 campuses", JAMA, 1994, 272: 1672-1677.

—, Isaac, N., "'Binge' drinkers at Massachusetts colleges: Prevalence, drinking style, time trends, and associated problems", JAMA, 1992, 267: 2929-2931.

Wells, J. Elisabeth; Magnus, A. McGee; Beautrais, Annette L. "Multiple Aspects of Sexual Orientation: Prevalence and Sociodemographic Correlates in a New Zealand National Survey", *Archives of Sexual Behavior*, Springer, 2011, 40 (1): 155-168.

Wiker, Benjamin, *Worshipping the State: How Liberalism Became Our State Religion*, Regnery, Washington, D.C., 2013.

Wilber, Ken, *Spectrum of Consciousness*, Quest Books, 1993.

—, *Textbook Of Transpersonal Psychiatry And Psychology*, Basic Books, 1996.

Wildt, Bert T.; Putzig, Inken; Zedler, Markus; Ohlmeier, Martin D., "Internet Dependency as a Symptom of Depressive Mood Disorders", *Psychiatrische Praxis*, 2007, 34 (3): 318-322.

Wilson, G.D.; Rahman, Q., *Born Gay: The Psychobiology of Sex Orientation*, Peter Owen, London, 2005.

Winokur, G.; Coryell, W., "Familial alcoholism in primary unipolar major depressive disorder", *The American Journal of Psychiatry*, 1991, 148 (2): 184-8.

Wrightsman, L.S., *Personality Development in Adulthood*, Sage Publication, California, 1988.

Yalom, Irvin D., *Varoluşçu Psikoterapi*, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 1999.

—, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, Kabalcı Yayınları, İstanbul, 2008.

Yazır, Elmalılı Hamdi, *Kur'an-ı Kerim Türkçe Meali ve Muhtasar Tefsiri*, Çelik Yayınları, İstanbul, 2012.

Young, K.S., "The Relationship Between Depression and Internet Addiction", *Cyberpsychology & Behavior*, 1998, 1 (1): 25-28.

Zohar, Danah; Marshall, Ian, *Spiritual Intelligence*, Bloomsburry, 2000.

—, *Ruhsal Zekâmızla Bağlantı Kurmak SQ*, Meta Basım Yayın, 2004.

Dizin

A

ABD Ulusal Güvenlik Konseyi 414
abra-paradigma 474
Abraxas 33, 65, 80, 108, 109, 111, 343, 376, 428, 455, 461, 462, 464, 468, 469, 470, 471, 474-477, 501, 502, 522, 524, 549, 565, 616, 617
agnostisizm 87, 218, 287
agorafobi 197, 371
ahlaki rölativizm 190, 472, 560, 565
ahsen-i takvîm 93, 121, 147, 352, 463, 585, 600, 677
AIDS 389, 416, 449, 496, 538, 539, 548, 659, 682
akl-ı meâd 353
akl-ı meâş 353
aktarım 72, 161, 237, 432, 434, 562, 573, 574, 583, 589, 626
âlem-i misal 14, 38, 66, 85, 89, 97, 194, 330, 383, 454, 455, 483, 521, 555, 569, 629, 630, 647, 663, 675
âlem-i şehadet 97
âlem-i şuhut 326
alışveriş merkezi sendromu 432
alkolik aptallaşma 499
alkolik mizaç değişikliği 497, 499
alkolizm 293, 300, 371, 389, 473, 560
alkol paranoyası 499
alt bilinçdışı 20-22, 32, 44, 45, 64, 66, 69, 73, 76, 78, 85, 87, 92-94, 101-104, 117-126, 130, 136, 170, 178, 180, 193, 194, 197, 198, 237, 291, 292, 301, 326, 334-337, 341, 384, 393, 421, 422, 426, 433, 442, 443, 455, 456, 458, 464-466, 478, 482-484, 505, 522, 555, 570, 572, 575, 576, 585-587, 602, 620, 624, 630, 636, 644, 653, 657, 661, 674, 675, 677
alt kişilik 44, 47, 69, 121, 122, 130, 165, 197, 210, 334, 396
alt kültür 340, 342, 376, 384
Alzheimer 389, 449
amaç ketlemesi 667
Âmak-ı Hayal 459, 684
Amazon 642, 645
Amerikan Psikiyatri Derneği 397, 431
amfetamin 295, 296, 505
ampirizm 84, 112, 116, 124, 191, 238, 277, 282, 284, 301, 467, 474
anal dönem 25
anal erotizm 32, 33, 535
anal içgüdü 31
anal/sadist 423
androjen 533
anima 43, 44, 48, 55-61, 64, 67, 72-78, 86, 95-98, 102, 111, 333, 447, 453, 471, 479, 535, 536, 548, 550, 551, 573, 580-583, 587, 588, 621, 624, 627, 643-649, 652-656, 661-664
animus 43, 44, 55-60, 64, 72, 76, 86, 95, 96, 333, 447, 471, 536, 548-551, 573, 582-584, 587, 588, 619, 624, 627, 629, 636, 640-645, 649-651, 655-658, 661, 663
Anne arketipi 53-56, 153, 535

Anonim Alkolikler 491
anoreksiya nervosa 518
antagonizm 367
antijen 550
antisosyal kişilik 500
arketip 43, 49- 56, 59-64, 104, 374, 432, 535, 616
Arketipler ve Toplumsal Bilinçdışı 60
ashab-ı suffe 357
Asrın Vebası: Narsisizm İlleti 287, 345
Assagioli Yumurtası 118, 121
Aşkın Celladı 56, 550
Atmavictu 80, 461
Avatar 287, 444, 574, 575, 595, 601, 634
aydınlanma 18, 21, 29, 31, 34, 51, 58, 83-85, 91, 106-116, 124, 182, 192, 194, 225, 238, 282, 284, 335, 340-343, 346, 350, 366, 374-376, 463, 464, 472-478, 500, 502, 536, 593-598
aydınlanma hareketi 21, 51, 106, 194, 464, 472, 477, 478, 502, 596
Aydınlanmanın Diyalektiği 467

B

bağımlılık 182, 248, 305, 306, 323, 324, 333, 340, 396, 401, 450, 486, 489, 490, 491, 495, 500, 501, 503, 511, 513, 517-520, 525, 531, 533, 540, 548, 551, 566, 568, 589, 599, 636, 662
bağımlılık teorisi 489, 490
Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi 141, 443
Barışçı 354, 358, 361
Basilides 108
bast 190, 203, 274, 295, 520, 595, 650
bastırma 18, 20, 22, 23, 29, 173, 342, 392, 394, 398, 420, 433, 451, 489, 650, 668
Başaran 354, 358, 363
Beck Umutsuzluk Ölçeği 415
Bedenin Bilgeliği 597
bedenselleştirme 667
bencillik 97, 112, 287, 292, 370, 400
benlik 21, 38, 61, 63, 73, 75, 121, 122, 124, 146, 150, 155-160, 162-167, 170, 173, 178, 245, 285, 303, 385, 396, 422, 489, 490, 537, 679
benmerkezcilik 160
"Ben" Nesli 287, 338, 340, 344, 370, 371, 471
benötesi 116, 137, 146, 195
berk 276, 277
bilinç 14, 27, 36-38, 40, 41, 45, 47, 48, 50, 52, 58-60, 63, 67, 80, 94, 111, 116-119, 121-126, 137, 148, 170, 177, 189, 190, 193, 194, 198, 210, 213, 249, 282, 285, 291, 293, 296, 299, 301, 350, 353, 406, 422, 433, 444, 452-455, 464, 466, 484, 486, 665
bilinçdışı 14, 17, 20-23, 29, 32, 35-38, 40, 44-47, 50, 51, 54, 56, 59, 64, 66, 69, 73, 76, 78, 80, 85-89, 92-94, 101-104, 111, 117-150, 156, 161, 170-180, 193, 194, 197, 198, 237, 255, 265, 291-296, 301, 326, 330, 334, 336, 337, 341, 355, 362, 372, 383--396, 421, 422, 425, 426, 433, 434, 437, 438, 442-446, 451-466, 478, 482-485, 505, 521, 522, 555, 561, 569-577, 582, 584-587, 602, 615-621, 624, 629, 630, 636, 639, 641, 644, 646, 652, 653, 657, 661, 663-667, 674-677
bilinç kararması 353
bilişsel 355, 376, 397, 531
Biri Bizi Gözetliyor 337, 499, 543
birincil süreç 23
birleşme içgüdüsü 26
biseksüel 540
Bosis 82, 83, 461
boşanma 168, 497, 529
Böyle Buyurdu Zerdüşt 104, 295
Brokeback Mountain 536, 542
Bugünü Yaşama Arzusu 302

C

Can 14, 30, 39, 42, 47, 55, 57, 58, 61-63, 66, 67, 71-73, 75-78, 80, 82, 88, 100, 101, 104-107, 110, 117, 121-127, 134, 145-157, 160, 165-168, 176-182, 184, 210, 213, 216, 220, 233, 278, 297, 332, 333, 337, 339, 340, 342, 352, 353, 355, 401, 406, 409, 413, 442, 455, 484, 485, 521, 522, 536, 557, 560, 562, 584-586, 590, 592, 596, 603, 649, 664, 673, 675
carpe diem 340
celâl 55-58, 60, 62, 76, 86, 231, 265, 267, 333, 447, 498, 549-551, 577-580, 582, 583, 588, 591, 611, 656, 675
cemâl 55-58, 60-62, 76, 86, 98, 111, 231, 333, 447, 549-551, 577-580, 583, 588, 656, 675
cinsel promisküite 497
cüzi irade 80, 82, 104, 143, 298, 363, 477
çekirdek benlik 124, 159, 163, 164, 166
çift cinsli 60, 535
çocuklukta cinsel kimlik uyumsuzluğu 533, 549
çok yönlü sapıklık 22, 534

D

Darvinizm 84, 346, 474
Das Symbolische Leben 35, 37, 54, 56
davranış terapisi 564
delirme korkusu 197
Demeter 53, 61, 62

deperzonalizasyon 391
depresyon 13, 14, 115, 191, 192, 195, 245, 247, 268, 278, 280, 283, 293, 343, 369-371, 381, 387-400, 402, 405, 416, 448, 450, 497, 500, 529, 530, 533, 537, 540, 566, 568, 589, 605, 623, 624
deus ex machina 125
Dhammapada 368
dışadönüklük 349, 352, 434, 513
dışa vurum 59, 441, 668
dikey nedensellik 238, 381
dikkat dağınıklığı 378, 531
dikkat tembelliği 510
dikotomi 169, 435, 436, 444, 577-580, 624, 675
dil sürçmesi 18, 45, 433, 640
dissosiyasyon 40, 436, 512, 521, 668
dissosiyatif kimlik rahatsızlığı 482
distimi 392
dişil-eril prensipler düalizmi 447
Dîvân-ı Kebîr 220
diyalektik 27, 323, 324
diyalektik yaklaşım kuramı 323, 326
Dokuz Yüz Katlı İnsan 18, 21, 26, 41, 52, 64, 111, 116, 117, 120, 127, 144, 150, 195, 196, 222, 245, 266, 271, 282, 291, 323, 339, 378, 459, 505, 520, 615, 619, 669
dopamin hipotezi 450
Down sendromu 643
duygudurum 239, 367, 448, 481, 488, 559, 566
Duygusal Zekâ 133, 683
duyusal geribildirim 372
duyusal yalıtım 243
duyusal yüklenme 513
düalizm 26, 27, 76, 83, 90, 92, 170, 186, 232, 331, 333, 339, 350, 352, 382, 428, 435, 446, 447, 477, 536, 577, 578, 579, 587, 675
Dünya Sağlık Örgütü 378, 390, 414
dürtüsellik 488

E

edilgini etkin hâle dönüştürme 668
edna 53, 153, 190, 330, 663
ef'âl itkisi 604
ego 17, 18, 21-24, 29, 38, 42-44, 61, 101, 102, 119-124, 130, 134, 136, 154-158, 163, 165, 166, 169, 170, 173, 176, 177, 197, 213, 245, 325, 392-396, 433, 434, 439, 451, 452, 455, 458, 483-485, 489, 491, 521, 530, 533, 534, 545, 562, 566, 616, 665, 667-671
egosantrizm 338
ego-sintonik 458, 533
egzojen maddesel psikozlar 482
Ehad 73, 90, 91, 107, 108, 311-315, 331, 477, 611, 617
Ehl-i keyif 354, 358
ekopsikoloji 244
ekstazi 181, 296, 306, 340, 376, 449, 482, 487, 495, 505
el-Âhir 329, 332
el-Batın 329, 332
Elektra kompleksi 24
el-Evvel 329
emansipasyon 471
empati 134, 164, 173, 292, 355, 360, 405, 530, 547, 556, 564
enaniyet 89, 106, 112, 146, 323, 325, 338, 355, 357, 585, 594
enantiodromi 442
Enneagram 348-367, 423, 424, 431, 489, 571
ensest 30, 293, 496, 497
entelektüalizasyon 666
epifenomen 26, 36
Ergenekon destanı 50
erken oluşum kuramları 321
eroin 306, 376, 449, 482, 486, 487, 490, 505
Eros 20, 22-29, 33, 73, 74, 466
esfele sâfilîn 78, 121, 122, 177, 347, 352, 555, 674, 677
eskatoloji 34, 576
esma-i hüsna 55, 57, 78, 357, 550, 577
esrar 295, 299, 306, 340, 376, 449, 482, 486, 488, 505, 506, 513, 514
eşcinsellik 343, 377, 471-473, 532-538, 543, 544, 546, 548, 551, 560
eşcinsel temayül 548
eşduyum 146, 164, 536, 556
eşikaltı 35, 48, 80
eşikaltı algılayışlar 48
eşitlik prensibi 436
Evangelizm 34
evrim teorisi 346
ez-Zâhir 329

F

fallik dönem 24
farkındalık 31, 51, 107, 130, 134, 190-192, 244, 250, 254, 283, 288, 298, 369, 400, 412, 443, 512, 575
fasl 302, 361
fast food endüstrisi 517
felah 84, 185, 211, 260, 294, 307, 381, 444, 645
felsefe taşı 86

fenafillah 258
ferdî analitik psikoloji 55
ferdîleşme 63, 121, 159, 403, 435, 535, 692, 696
feta 260, 262, 676
fevrilik 367
Fîhi Mâ Fîh 220, 233
Filemon 80-86, 99, 103, 107-109, 461, 462, 505, 576
firar 244, 265
fobiler 371, 564
Frankfurt Ekolü 467-469, 472, 478
Fransız ihtilali 84
Freudyen 22, 26, 29, 32-34, 45, 127, 134, 162, 163, 373, 376, 423, 454, 468, 619
früstrasyon 402
Fusûsu'l Hikem 52, 57, 61, 80, 304, 331, 333, 578
Fütuhât-ı Mekkiyye 237, 266, 298, 299
fütüvvet 140, 260, 261, 360, 547, 558, 568
füyûzât-ı Rabbânî 255, 353

G

gayb âlemi 52, 89
geciktirilmiş annelik sendromu 471, 525, 529
genital dönem 22, 29, 534
gerçeklik fonksiyonu 422
gerilim yayı 164, 168, 186
geri-özdeşleşme 74, 204, 210, 645
Gestalt 92, 168, 211, 231, 401, 402, 405, 406, 564, 600, 623, 625
Gestalt terapisi 564, 600
gey 538, 539, 540-543, 546, 548, 640
gıybet 87, 142, 236, 245, 336-338, 341, 445, 473, 605, 606, 657
gizli şirk 71-73, 121, 245
gnostik 83, 112
gnostisizm 83, 350
Gossip Girl 337, 499, 543
görev intiharı 415
Gözlemci 7, 354, 358, 359
Gulliver'in Seyahatleri 30
güdü 50, 163, 393, 432, 433, 468, 489, 566
Güneşe Bakmak: Ölümle Yüzleşmek 404, 405

H

haber bağımlılığı 511
Hacerü'l-Esved 428
Hades 61, 62
Hâdî 55, 205, 294, 385
Hak Dini Kur'an Dili 569
Halîm 27, 55, 232, 578
halüsinasyon 105, 265, 431, 448, 458, 483
hamd 27, 271, 272, 361, 428
Hamilton Depresyon Ölçeği 268
Harmonia 61
havf 152, 197, 203-208, 230, 251, 265, 304, 383, 398, 508, 678
hayâ 264, 265
hayalleştirme 668
hayat boyu gelişim evreleri kuramı 323
hayatı yaşama kaygısı 403, 404
hayat senaryosu yaklaşımı 325
hayret 14, 140, 154, 181, 182, 213, 226, 231, 238, 279-284, 287-290, 294, 296, 298, 316, 317, 332, 360, 399, 400, 406, 419, 429, 445, 459, 464, 483, 517, 563, 575, 602, 605, 608, 627, 640, 647, 649, 653
Hayy 47, 189, 200, 213, 264, 297, 309, 506, 579
hazperestlik 33, 179
Hazret-i İnsan 80, 116, 117, 122, 145, 148, 216, 406, 468, 478, 532, 557
hebefili 533
hedonist 82, 97, 360
Hermes 82, 83, 86
hetero-erotizm 535
hevâ 245
heyecan 14, 47, 48, 145, 167, 192, 219, 268, 330, 372, 384, 439, 460, 516, 538
hidayet 208, 234, 242, 251, 260, 445, 595
hilm 56, 180, 232, 233, 251, 252, 315, 361, 483, 577
himmet 82, 98, 308, 360, 395, 435-438, 452, 483, 494, 495, 593
hiperaktivite rahatsızlığı 525, 531
hipnoz 150, 194, 510, 515, 564
hipokondri 377
histeri 434
histrionik 367
Hollywood 33, 271, 335, 346, 393, 473, 517, 563, 617
hologram 327-332
Holokost 467
homeostaz 326, 597
homo economicus 30
homo-erotizm 535
homofobi 537, 541
hooking up 344
hulût 244, 360
huşu 136, 138, 181, 191, 193, 230-232, 268, 288, 360, 376, 399, 406, 429, 488, 561, 602, 647
hürriyet 111, 125, 305-308, 310, 313, 443, 445, 598, 604, 605

I

iç baba 394, 583, 629, 645, 663
içeatım 170

içedönüklük 349, 367, 434, 439
içgörü 54, 210, 462
içgüdü 26, 31, 57, 353, 604
içselleşme 159
id 17, 18, 22-24, 28, 29, 33, 64, 119-121, 134, 136, 155, 158, 163, 323, 423, 432, 451, 452, 463, 489, 665-671
idealleştirme 667
ifrat 30
ihlas 257, 258, 675
ihsan 87, 137, 140, 147, 150, 160, 212, 214, 220, 230, 234, 252-254, 260, 290, 427, 438, 506, 585
ikilibirlik 56, 158, 169, 173, 447
ilahî ilhamlar 353
İlahî Komedya 575, 576
ilhâmât-ı Rabbânî 85, 250, 600
ilk acı 491
İlluminati 33
inâbet 234, 241, 242
inbisat 274, 365
indirgemecilik 191, 282, 284, 328, 515
infâk 84, 142, 208, 260, 356, 359, 400, 494, 568, 604, 607
İngiliz Psikanaliz Ekolü 394
inkâr 23-28, 45, 87, 94, 106, 107, 144, 150, 241, 256, 277, 329, 332, 468, 519-522, 532, 543, 576, 595
insan-aşkınlık ilişkisi 399
insan-eşya/dünya ilişkisi 18, 195, 306
insan-ı kâmil 61, 86, 214, 287, 333, 578, 631
insan-insan ilişkileri 18, 195, 306, 399
insan-kendi kendisi ilişkisi 18, 195, 306, 694
internet 215, 244, 287, 288, 308, 335, 340, 343, 372, 390, 431, 477, 495, 508, 510-513, 519-522, 531, 546, 548, 565, 592, 593, 608, 624, 637
internet bağımlılığı 390, 495, 511
internet oyunları bağımlılığı 511
internet üzerinden alışveriş bağımlılığı 511
intihar 107, 286, 390, 391, 395, 414-419, 439, 453, 530, 531, 537, 540, 567, 624, 661, 662
intihar saldırıları 415
îsâr 84, 142, 208, 259, 260, 261, 356, 359, 400, 494, 568, 604, 673
îtisam 240, 241, 242
itkiler 422
itkisellik 367, 513
itminan 87, 180, 230, 280, 358, 359, 381, 399, 444, 445, 473, 483, 485, 488, 521, 589, 619, 624, 627, 645, 661
İttihat ve Terakki 84, 472, 476
ittisal 302
İzdubar 80

J

Jungian Self 61, 63
Jungiyenizm 346

K

Kâbe 230, 267, 314, 410
Kabiri 91, 92
kabz 103, 190, 203, 260, 265, 373, 520, 594, 595
kaçınan kişilik 359
kademeli tekâmül kuramı 324
Kadmos 61
kalp tasfiyesi 356, 599
kanaat 43, 134, 180, 193, 229, 284, 328, 342, 396, 419, 485
kapitalist 308, 466
Kara Kitap 64, 66, 81
karşı aktarım 574
katl intiharları 415
kaygı 13, 14, 33, 37, 69, 79, 84, 92, 103, 105, 112, 115, 134, 162, 176, 178-181, 190-193, 196, 200, 204-206, 211, 215, 228-231, 233, 244, 245, 260, 265, 268, 271, 274, 280, 288, 292, 293, 301, 304, 305, 322, 337, 358, 359, 360, 369, 370-375, 377, 379-386, 389, 391, 398, 403, 407, 412, 428, 430-432, 434, 436, 437, 442, 444, 452, 460, 491, 500, 508-511, 522, 533, 535, 540, 549, 559, 560, 568, 589, 593, 601, 617, 621, 623, 625, 630, 631, 639, 643-645, 652, 653
Kemalizm 51, 301, 346
Kemik Koleksiyoncusu 393
kendi kendisine karşı çıkma 668
kendilik analizi 163
kendini-gerçekleştirme 374
Kendini Seven Bir Adamı Sevdiğinde 344
ketlenme 489
Kırmızı Kitap 14, 35, 64, 65, 100, 107, 459, 461, 462, 478
kimlik 40, 47, 56, 159, 160, 198, 285, 354, 485, 512, 535, 571, 585
kişilik yapılanması kuramı 321
kişilik yapısı 42, 335, 349, 350, 355, 357, 359, 361, 367, 421, 423, 533, 589
kişi odaklı yaklaşım 563
klinik depresyon 391
klostrofobi 371
kognitif 135, 321, 355, 371, 397, 498, 564
kognitif teori 397
kognitif terapi 564
kokain 296, 376, 449, 482, 486-488, 495, 505, 506
kolektif bilinçdışı 64, 117

kompleks 40, 47, 48, 104, 120, 122, 123, 173, 178, 197, 328, 393, 422, 435, 443, 464, 465, 522, 559
komünist 467
konversiyon rahatsızlığı 482
Kore 61, 62, 418, 421, 511
Korsakow psikozu 499
korteks 135, 137, 238, 487
kronik alkolikler 495
kronik depresyon 392
kronik kaygı 200, 205, 215, 229, 244, 293, 370, 500, 533, 560, 589
kuantum fiziği 116, 326
kumar bağımlılığı 497
Kur'an-ı Kerim 54, 121, 126, 139, 143, 146, 147, 185, 201, 202, 206-209, 214, 215, 234, 236, 237, 241, 254, 257, 260, 263, 264, 303, 329, 335, 364, 428, 575, 578, 594, 595, 604, 606, 631, 638, 661
kuvve 52, 61, 122, 184, 384, 419, 447, 453, 461, 484, 557, 580, 585, 616
Kuzuların Sessizliği 393

L

Leninizm 51, 112, 346
letâfet kazandırma 21, 28, 123, 178, 334, 451
libido 24, 27, 28, 29, 66, 71, 73, 74, 82, 89, 97, 119, 146, 155, 221, 361, 392, 394, 396, 434-436, 452, 466, 489, 534, 671
LSD 296, 350, 376, 449, 486, 487, 505

M

maço 56, 57, 358, 361, 431, 550, 551, 655, 656
madde bağımlılıkları 306, 388, 486
Maniheizm 83
manik depresif 388, 390, 448, 456, 481
Maoizm 51, 112, 346
marihuana 449, 505
Marksizm 84
Marsiyonizm 83
mâsivâ 97
Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi 374, 375
materyalizm 112, 191, 284, 472, 515
Matrix 84, 331, 455, 511, 512, 513, 516, 520, 522, 523, 524, 525, 654, 657
Mazdeizm 83
mazoşizm 24
mecâzib 457, 458, 459
meczup 275, 456, 457, 458, 459
Medine-i Münevvere 149, 315
meditasyon 136, 199, 266, 346, 444, 483
medya 112, 142, 236, 334-346, 366, 376, 393, 417, 472-476, 499, 500, 536, 541, 543, 605
Mefisto 83
Mekke-i Mükerreme 54, 314
Mektûbât 220
Menanderizm 83
merhamet 44, 56, 102, 140, 190, 193, 206, 211, 212, 225, 293, 361, 378, 399, 429, 442-444, 483, 488, 499, 516, 529, 604, 611, 632
merkezî sinir sistemi 135, 328, 388, 389, 421, 449, 450, 494, 498, 511, 544, 567, 597
Mesnevî-i Şerîf 59, 61, 74, 86, 124, 139, 140, 146, 147, 160, 179, 183, 184, 213, 220, 225, 226, 249, 335, 399, 577-579, 585, 587, 596, 609, 637
metamorfoz 582, 594, 663
Metamorfozlar 83
milliyetçilik 430
Minhacü'l Fukara 205, 209-211, 217, 233, 237, 238, 244, 246, 252, 258, 260, 261, 267, 276, 289, 296, 298, 305, 310
Minima Moralia 467
misantropi 287
modernizm 51, 85, 511, 515
monizm 89
muhatap temsili 159, 162, 170
Muhyî 55
murakabe 254, 255
Müfredât-Kur'an Kavramları Sözlüğü 133, 180, 182, 185, 186, 202, 210, 217, 220, 221, 224, 227, 230, 233, 234, 237, 240, 245, 249, 253, 254, 256, 257, 259, 260, 269, 271, 276, 279, 297, 303, 307, 310, 311, 339, 385, 414, 418, 425, 428, 593
Mükemmeliyetçi 354, 358, 362
mürebbi 66, 295, 333, 575, 576, 582, 583, 588, 589, 616, 619-621, 624-630, 640-645, 649, 652-656, 661, 663, 664
Mürşid-i Kâmil 56, 74, 104, 136, 151, 182, 230, 234, 316, 317, 350, 357, 457, 485, 505, 532, 557, 560, 561, 562, 621
müstehcen iletişim bağımlılığı 511

N

narsisist 24, 25, 26, 27, 96, 156, 160, 168, 344, 345, 357, 367, 379, 389, 391, 396, 434, 490, 535, 543, 547, 695
narsisist rahatsızlık 156, 160 , 190
narsisizm 24, 25, 57, 158, 168, 288, 371, 452, 471, 474, 508, 509, 516, 534, 670
narsisizm kültürü 375
Narsisizm Medeniyeti 470

nedamet 220, 396, 588
nedensellik 182, 190, 225, 235, 238, 282, 284, 381, 386
nefsbilimci 51, 421
nefs-i bâkıye 126
nefs-i derrâke 73, 96
nefs-i emmâre 38, 72, 93, 100, 102, 122, 124, 126, 127, 130-133, 138, 142, 156, 162, 165, 167, 169, 170, 176-179, 184, 190, 204-207, 215, 216, 221, 227, 233, 256, 272, 296, 312, 325, 326, 348, 352, 353, 357, 360, 361, 366, 374, 383, 384, 398, 406, 418, 460, 484, 494, 514, 519, 550, 555, 557, 594, 668, 674
nefs-i hayvani 73, 668
nefs-i levvâme 58, 73, 75, 87, 88, 102, 122, 130, 142, 144, 162, 204, 205, 207, 217, 235, 239, 484, 556, 582, 588, 589, 695
nefs-i marziye 126
nefs-i mutmainne 87
nefs-i mülhîme 181
nefs-i nâtıka 82
nefsin bölünmesi 70, 72
nefs-i râziye 126
nefs-i sâfiye 384
nefs-i şehvani 73, 74, 96, 97
nefs psikolojisi 14, 20, 21, 34, 38, 55, 60, 73, 85, 101, 116, 124, 138, 146, 153, 154, 156, 160, 186, 198, 200, 209, 211, 232, 241, 287, 291, 325, 337, 348, 355, 381, 400, 407, 410, 413, 438, 454, 459, 468, 483, 528, 540, 558, 560-562, 564, 565, 567, 568, 584, 615, 637
nefs tezkiyesi 66, 70, 82, 182, 224, 256, 334, 385, 564, 569, 585, 599
nefs yapısı 38, 56, 117, 121, 122, 176, 177, 195, 325, 334, 349, 434, 451, 484, 519, 549, 644
neo-psikanalitik 376, 437
nesnel gerçeklik 327
Nietzsche Ağladığında 302
nihilizm 215, 382, 598
Nirvana 28, 490
nöro-anatomik 135, 548
nöro-biyolojik 388
nörotik kaygı 372
nöroz 14, 18, 322, 334, 430, 431, 433, 434, 437, 438, 443, 566, 568, 589, 594, 605, 631, 642, 649
nüâs 207, 362, 373

O

obsesif kompülsif 32, 367, 370, 376, 386, 389, 392, 420, 421, 423, 434
obsesif kompülsif rahatsızlık 370, 389, 420
obsesyon 420, 425, 428, 429, 589
Oedipus 24, 26, 33, 119, 120, 161-163, 373, 434, 535, 547
Oedipus kompleksi 24, 26, 161-163, 373
Oğlunu Yiyen Satürn 335
olgun benlik 63
olmamış kılma 668
onarım terapisi 546
ontolojik 57, 58, 59, 84, 97, 111, 138, 149, 168, 177, 184-186, 195, 198, 200, 204, 208-210, 240, 265, 271, 281, 283, 287, 292, 296, 301, 326, 338, 342, 353, 365, 412, 413, 441, 555, 556
oral bağımlılık 396
oral dönem 22, 393, 534
orta bilinçdışı 117, 122, 126, 127, 130, 422
otizm 421, 485, 516
otoerotizm 27
Ovid 82, 83, 572
oyuncak endüstrisi 518
ödipal dönem 394
ölüm dürtüsü 26,
Ölüme Karşı Hayat 17, 463
ölüm içgüdüsü 24, 33, 155
ölüm kaygısı 27, 304, 404
ön bilinçdışı 121, 122
öz denetim 134, 254
özdeşim 522, 535, 547, 576
özdeşleşme 24, 60, 74, 170, 204, 210, 636, 640, 645, 667, 671
öz farkındalık 134
özseverlik 25, 57, 287, 306, 344
özümleme 157

P

panik atak 338, 370
panseksüel yaklaşım 489
paradoks 148, 150, 301, 315, 324, 331, 338, 360, 375, 548, 582
paranoit 32, 162, 169, 359, 360, 367, 482, 567
paranoit şizoit 169
paranoyak 357
Parsifal 79
patolojik 27, 151, 247, 288, 352, 534, 535, 538, 541, 549, 566, 636, 649
pedagoji 370
pedofili 533
penis kıskançlığı 162, 474
Persephone 61, 62
persona 41-44, 47, 55, 56, 59, 64, 69, 72, 73, 79, 80, 99, 101, 102, 111, 122, 130, 153, 165, 173,

177-179, 194, 197, 204, 233, 334, 353, 354, 355, 361, 363, 383, 385, 396, 412, 418, 421, 474, 484, 537, 548, 557, 562, 563, 571, 589, 639, 644, 655
polinevrit 496, 498
pornografi bağımlılığı 511
postmodern insan 516
pozitivizm 84, 112, 116, 191, 238, 282, 284, 301, 472, 474, 515
pre-ödipal dönem 26
prepsikotik 197
privatio boni 108
Prometeus 84
propaganda 343, 467, 471
Protestan Aydınlanması 32
protesto intiharları 415
psikanaliz 28, 29, 32, 33, 34, 82, 120, 156, 161, 162, 321, 392, 395, 468, 557, 666, 668
psikodinamik teoriler 489
psikohijyen 224, 225, 402, 543, 556, 560, 606
Psikolojik Otomatizm 421
psikolojik tipler 349
psiko-manevi 266
psiko-organik sendromlar 482
psikopat 292, 393, 461, 636
psikopatoloji 229, 397
psikosomatik 153, 391, 496, 588, 623
psikospritüel krizler 459
psikoterapi 38, 44, 53, 69, 73, 92, 99, 121, 146, 150, 192, 194, 198, 211, 244, 300, 309, 357, 360, 365, 376, 389, 403, 479, 485, 531, 535, 545, 550, 555-579, 589, 600, 642
psikoterapötik ferdîleşme 56
psikoz 123, 191, 197, 245, 266, 420, 443, 448-458, 481, 484, 530
psişe 17, 124,
psişik 25, 45, 83, 668
psödo-din 301

Q

quantum terapiler 483

R

Rahîm 55, 212, 220, 255, 578
Rahmân 55, 89
Rakîb 55
Raskin Modeli 491
rasyonalizasyon 466
Raûf 55
reca' 180, 185, 186, 197, 200, 203, 204, 230, 242, 250, 265, 280, 304, 358, 359, 362, 381, 383, 385, 398, 444, 445, 473, 483, 485, 488, 521, 589, 619, 624, 627, 644, 645
reenkarnasyon 284, 484
Reiki 245, 266, 483
Reis 354, 358, 361
reklam endüstrisi 335, 430
REM uykusu 137, 389
resomatizasyon 491
rıza 230, 305, 342, 365, 399, 454, 485
riyazet 74, 245, 246, 247, 360
Rohrschach 571
Rosemary'nin Bebeği 84
rölativizm 87, 190, 470, 472, 515, 560, 565
Rubûbiyyet makamı 326
ruhsal zekâ 135, 136, 427

S

Sabetayist 476
sabır 144, 221, 222, 224, 227, 251, 399, 607, 656, 672
Sadık sorgulayıcı 359
sadizm 181, 193, 361, 413, 489, 540, 548
sado-mazoşist 337, 479, 653
sahv 297, 298, 299, 361, 362, 457
saldırgan ile özdeşleşme 667
Salome 73-77, 81, 86, 95-99, 101, 461, 576
sanal bağımlılık 182, 525, 531
sanal kendilik 163, 164
sanrı 40, 265
Schopenhauer Terapisi 225, 302
senkronizasyon 125, 139, 241, 362, 441, 443, 562, 563, 578, 600, 616
sentez 36, 156, 162, 324, 326, 423, 446, 485, 668
septisizm 87, 218, 287, 598
Sex and the City 337, 499, 543
seyr-i sülûk 56, 66, 86, 121, 126, 151, 195, 213, 287, 302, 350, 457, 558, 560, 561
sezgi 35, 83, 349, 443, 472, 495, 604
sıdk 236, 258, 268, 340, 356, 360, 363, 600
sınır kişilik 170, 367
sınır rahatsızlık 529
sırât-ı müstakîm 177
sicim teorisi 55
sigortamani 377
sika 205
sinema filmleri izleme bağımlılığı 511
Sitemkâr verici 355, 363
somatik 13, 115, 371, 388, 401, 421, 422, 496, 523, 530, 538, 545
sonsuz evrensel anne 53
sosyal paylaşım ağları bağımlılığı 511
sosyoloji 58, 111, 116, 370, 642

sosyopat 292, 357, 461
sosyoterapi 278, 357, 360, 584
Spielberger Kaygı Ölçeği 268
spiritus contra spiritum 492, 493
Studien über Hysterie 433
Sûfizm 121, 350
suizan 87, 142, 236, 245, 337, 341, 344, 522, 543, 605, 606, 657
süblimasyon 21, 23, 24, 28-31, 34, 47, 123, 178, 334, 436, 668
sügjestiyon 481, 697
sünnet-i seniyye 697
süperego 17, 18, 24, 75, 119, 120, 134, 155, 161, 163, 173, 323, 355, 373, 376, 394- 397, 433, 489, 555, 619, 665-671
sürur 153, 180, 208, 209, 249, 295, 296, 444
şakra 26, 199, 245, 266, 277, 494, 592
Şeb-i Arus 405, 406
Şeytanın Avukatı 84, 478
şeytan merkezlilik 464
şeytan merkezli medeniyet 463, 464, 467, 478
şirb 277, 457
şizo-afektif 448
şizofreni 40, 123, 266, 293, 431, 448, 450, 485
şizofreniform 197
şizoit 162, 168, 169, 357, 367, 379
şizotipal 367
şizotipi 367
şuğul 245, 435
şükür 124, 269-273, 361, 500
şüphecilik 87, 193, 218, 284, 287, 515, 598

T

takva 86, 130, 139, 150, 245, 250, 251, 272, 305, 532, 675, 679
tamamlayıcı işlev 38, 122, 636
tanrı noktası 138
tasavvuf 56, 61, 66, 124-127, 146, 147, 190-194, 211, 213, 216, 232, 237, 243, 259, 270, 276, 277, 282, 296, 298, 313, 315, 350, 357, 386, 405, 410, 447, 455-457, 467, 494, 532, 550, 558, 562, 568, 576, 580, 606, 608
tebettül 303
tecrübe toplama metodu 509
tefekkür 32, 43, 59, 68, 70, 82, 90, 99, 104, 176, 183-186, 201, 212, 217, 225, 237, 239, 240, 241, 251, 269, 270, 280-282, 284, 296, 299, 303, 312, 314, 326-329, 346, 361, 373, 387, 389, 400, 406, 410, 427, 428, 442, 447, 451, 463, 464, 569, 584, 586, 590, 598-604, 617, 625, 633, 635, 641, 657
teferrüd 310
tefvîz 191, 205, 230, 360
tekbencilik 287
televizyon bağımlılığı 390, 510
telvin 209, 210
temel kaygı 437
temkin 210, 211, 227, 232, 267, 361, 363, 373, 457, 485, 576, 656
temporal lob epilepsisi 138, 567
tenkit teorisi 467
tepki oluşturma 535, 668
terapist eğitimi 563, 564
teslimiyet 94, 107, 125, 205, 273, 304, 365, 425, 447, 485, 595, 657
tevafuk 213, 281, 288, 400, 455, 572
tevazu 56, 72, 80, 81, 94, 95, 100, 180, 227, 229, 315, 356, 363, 443, 485
tevekkül 191, 205, 230, 288, 360, 399, 528
tevfik 139, 182, 241, 242, 362, 427, 441, 562, 563, 578, 600, 605, 624
tevfik hâli 563
tevhid 26, 53, 58, 85, 89-91, 108, 137, 139, 153, 158, 159, 169, 177, 181, 185, 186, 190, 200, 220, 303, 311-317, 329, 331, 333, 339, 340, 362, 363, 382, 425, 428, 446, 477, 491, 521, 529, 551, 575-579, 584, 605, 644, 663
tevhid içgüdüsü 333
Thanatos 23-, 29, 33, 119, 162, 671
toplu intihar 415
Totem ve Tabu 30
Tourette sendromu 421
tövbe 218-220, 234, 294
Traji-romantik 354, 358, 363
transaksiyonel analiz 322
transseksüel 533
transsubstansiyasyon 491
travesti 539, 534
travma 27, 120, 371, 394, 396, 421, 449, 564,
Trismegistus 83, 86
tüketim çılgınlığı 168, 308, 663
tümcelleştirme 157

U

ubûdet 305
ucûb 179, 354, 358, 363, 400, 418, 474, 484, 505, 522, 560, 562, 616
Ulûhiyyet makamı 326
Uluslararası Psikanaliz Derneği 101
uyarılma 22, 31, 243, 244, 373, 534, 597
uyuşturucu 295, 343, 371, 376, 379, 449, 502, 504, 538, 560, 618

Uzay Yolu 84
uzlet 245, 266, 360
üns 199, 264, 265, 459, 596
üst bilinçdışı 14, 20, 38, 64, 66, 117, 121, 124-127, 137, 150, 193, 194, 255, 265, 291, 293, 295, 296, 326, 330, 334, 383, 438, 444, 454-456, 458, 483, 505, 521, 555, 561, 574, 582, 585, 630, 646, 663, 674-677

V

Vahid 311, 312, 331
Valentinizm 83
Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği 198, 685
Varoluşçu Psikoterapi 216, 333, 403, 404, 662
varoluş kaygısı 47, 198, 205-208, 215, 231, 251, 281, 288, 383, 561
varoluşsal duraklama 224
vasl 301, 303
vecd 138, 266, 267, 268, 276, 296, 376, 427, 454
Vedûd 55, 255, 294, 305, 330, 578
vehmî benlik 178
Velî 55, 145, 146, 314, 456, 578
vera' 251, 252, 363
vesvâs 89, 91, 108

W

wu wei 447

Y

yadsıma 94, 520, 573
yakaza 233
yalıtım 243, 449
yansıtma 54, 120, 162, 164, 166, 173, 233, 285, 322, 330, 341, 392, 460, 573, 582, 601
yapay uyarma 138
yapısal teori 395
yatay nedensellik (kıyasat-ı akliyye) 182, 225, 235, 238, 282, 284,
Yeni Çağ 33, 49, 72, 80, 105, 107, 191, 199, 213, 216, 245, 266, 277, 298, 339, 340, 346, 347, 350, 376, 383, 455, 467, 484
Yeni-Freudcular 29
yer değiştirme 120, 573, 668, 671
Yıldızlar Geçidi 90
Yin&Yang 447
yok sayma 666
yönlendirmeyen terapi 563
Yüzüklerin Efendisi 84

Z

Zarathustra 51
Zat 303, 326, 330, 332, 457, 578
Zerdüştlük 33
Zeus 61, 62, 82
zevkperestlik 506, 560
zühd 245, 247, 248, 249, 265, 266, 483, 675
zührevî hastalıklar 496, 539

İsim Dizini

A

Abdülkerim Kuşeyri 217, 249, 250, 265, 308, 311
Abdürrezzak Kâşânî 332, 577
Abraham Maslow 410, 470
Adolf Hitler 467, 468
Ahmed Avni Konuk 184, 233, 637
Alfred Adler 665, 666, 700
Anna Freud 161, 162, 548, 666, 668, 669, 671
Aristoteles 322
Arthur Schopenhauer 225, 270, 283, 284, 387, 402
Auguste Comte 84, 190, 472

B

Bâyezîd-i Bistâmî 219, 249, 250, 607
Büyük İskender 302, 559

C

Carl Gustav Jung 14, 392
Carl Rogers 470, 563, 564
Charles Darwin 346, 477, 478
Charles Tart 117, 122, 127, 128, 669
Christopher Lasch 375, 470
Claude Bernard 597
Claude Steiner 322
Claudio Naranjo 350, 353, 355
Cüneyd-i Bağdâdî 254, 258, 311

D

Danah Zohar 134, 138
Daniel Goleman 133
Daniel Levinson 324
Dante Alighieri 575, 576
David Greenfield 512
Deirdre Barrett 517

E

Edgar Alan Poe 439, 441
Edith Jacobson 396
Edward Glover 489
Edward Khantzian 490
Eflatun 20, 21, 49, 153, 592, 593
Elmalılı Hamdi Yazır 143, 147, 569
Emil Michel Cioran 283, 284, 285, 286
Emily Dickinson 439, 441
Empodekles 307
Engin Geçtan 44, 513, 671
Epikuros 148, 404, 411
Erich Fromm 30, 156, 413, 467, 515
Erik Erikson 323

F

Frank Sinatra 342
Friedrich W. Nietzsche 22

G

George Gurdjieff 83, 350-352, 683
George Kelly 321, 322
Georg Simmel 490
Georg Wilhelm Friedrich Hegel 21
Gustav Fechner 51, 120, 343

H

Heinz Hartmann 6, 11, 155, 669, 671
Heinz Kohut 6, 124, 163, 166
Helena Blavatsky 83
Herbert Marcuse 338, 467
Hermann Hesse 210
Hz. İlyas 73, 74, 75, 80, 461
Hz. Mevlânâ 59, 74, 86, 125, 126, 139, 144-147, 152, 160, 179, 183, 184, 203, 210, 213, 214, 218-222, 225-229, 233, 239, 241, 245, 246, 249, 251, 254, 257, 258, 261, 267, 272, 276, 278, 289, 290, 296, 297, 303, 309, 310, 327, 330, 335, 399, 405, 406, 409, 410, 413, 427, 442, 494, 563, 577, 579, 585-587, 596, 599, 637, 659

I-İ

Immanuel Kant 49, 51, 355, 437
Irwin Altman 323, 326
Iason Irvin D. Yalom 56, 216, 225, 302, 309, 333, 403, 404, 405, 407, 411, 413, 550, 637, 662
İbn Arabi 52, 57, 61, 98, 180, 212, 237, 243, 255, 266, 267, 296, 298, 299, 304, 326, 329, 331, 333, 405, 455, 557, 576, 578, 579, 620
İbrahim Hakkı Erzurumi 595, 596
İsmail Rusuhi Ankaravi 205, 207, 209, 211, 217, 233, 237, 238, 244, 246, 252, 258, 260, 261, 267, 276, 289, 296, 298, 305, 310

J

Jean-Jacques Rousseau 284
Jean M. Twenge 13, 287, 338, 340, 344, 345, 371
Jean-Paul Sartre 26, 191, 198, 283, 284, 302, 309, 381, 386, 404, 411, 598
Jerald J. Block 512
Johann Wolfgang von Goethe 83, 463
John Andrew Armour 597
John Locke 134
John Wycliffe 33
Jonathan Swift 30
Josef Stalin 431, 475
Joshua Foa Dienstag 285
Jürgen Habermas 467

K

Karen Horney 156, 322, 437
Karl Abraham 392
Karl Marx 21, 467, 475, 477
Karl Pribram 328
Ken Wilber 189, 192, 454, 455
Kevin MacDonald 469
Khrysippos 593
Kimberly S. Young 512, 687, 688

L

Leo Löwenthal 467
Leonardo da Vinci 29
Louis Wain 451, 452
Ludwig Andreas Feuerbach 21
Ludwig Busse 436

M

Mao Tse Tung 475
Marcel Proust 439, 440
Margaret Mahler 157
Martin Heidegger 479
Martin Luther 32
Marx Horkheimer 467
Max Weber 84
Melanie Klein 6, 161, 162, 169, 669
Melitta Schmideberg 162
Miguel de Unamuno 191, 284-286
Mihaly Csikszentmihalyi 509
Milan Kundera 198
Muhammed Esed 45, 69, 70, 79, 89, 93, 115, 127, 139, 141, 146, 180, 186, 196, 201, 203, 206-208, 222, 229, 234, 236, 238, 241-243, 246, 248, 249, 250, 253, 254, 256, 260, 263, 264, 281, 297, 307, 311, 334, 340, 347, 480, 481, 495, 577, 586, 672

N

Norman Brown 463

O

Oscar Ichazo 350
Otto Fenichel 32, 396
Otto F. Kernberg 124, 156, 169

P

Paul Tillich 464
Persinger 138, 682
Pierre Janet 48, 421, 452

R

Rabia-tül Adeviyye 459
Rainer Funk 515
Rebecca Newgent 352
René Descartes 21, 131
René Guénon 84
Richard Wagner 79
Robert William Kubey 509

S

Sabetay Sevi 475
Salvador Dali 441
Sandor Rado 395, 489
Sigmund Freud 14, 17, 22, 119, 155, 158, 394, 683
Simon Magus 83
Søren Kierkegaard 185,198, 302, 309, 343, 380, 381, 382, 409, 411, 446, 598, 662
Sylvia Plath 439, 441
Şems-i Tebrîzî 126, 191, 218-220, 409, 611

T

T. Aaron Beck 371
Theodor W. Adorno 467
Toshihiko İzutsu 52, 168, 212, 290, 304, 326, 331, 332, 557

V - W

Vincent van Gogh 181
Vladimir Lenin 467, 475, 477
Walter Bradford Cannon 597
Wilhelm Reich 29
William Blake 83
William Butler Yeats 348
William Coulsen 470
William James 22, 41, 116, 135, 372, 391, 501, 514, 547
W. Keith Campbell 287, 344, 345

Y

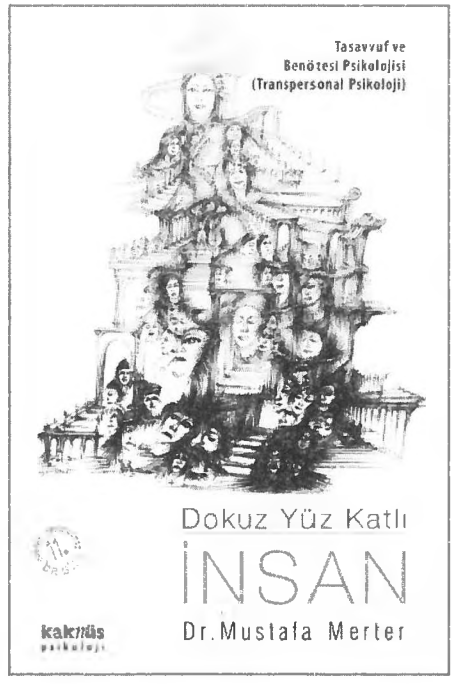
Yunus Emre 61, 79, 116, 209, 309, 381, 456, 552

DOKUZ YÜZ KATLI İNSAN

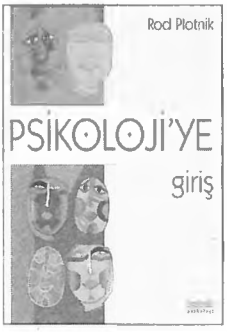
Tasavvuf ve Benötesi Psikolojisi

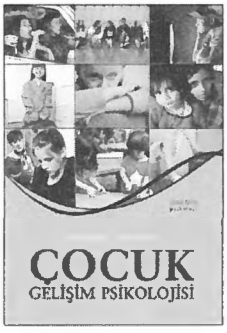
"Evet bu sensin! Ama sen sadece bundan ibaret değilsin..."

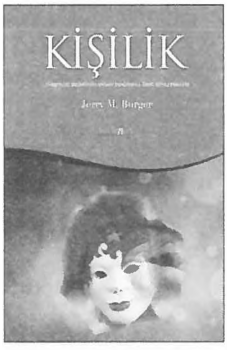
İsviçre ve Türkiye'de uzun yıllardır uyguladığı psikoterapi seanslarında ruhsal problemlerin envai çeşidine tanık olan Psikiyatr Dr. Mustafa Merter, sıradan insanı ansızın pençesine alabilen ruh sıkıntısının, içinde bulunduğumuz benlik düzeyine sıkışıp kalmaktan, bir başka deyişle "yükselememekten" kaynaklandığını yazıyor. Kısacası ben, sağlıklı bir yaşam sürsem, sevdiklerimle huzurlu ilişkiler kursam, yeteneklerimi ortaya koyabileceğim bir işe sahip olsam, düzenli olarak dua ve ibadet etsem bile, bir an geliyor huzursuzlanmaya başlıyorum; kafese kapatılmış bir kaplan gibi "kendi katımda" bir aşağı bir yukarı asabi asabi dolanmaktan kendimi alamıyorum. Ve bu, varoluşsal anlamda kendimi geliştirememekten kaynaklanıyor. Merter, modern psikolojiden postmodern bilinç katagorileri kuramcılarına ve tasavvuf literatürüne kadar oldukça zengin bir kaynakçaya dayanan *Dokuz Yüz Katlı İnsan*'ında, çok katlı ego/nefs modelini oraya koyuyor ve benötesi (transpersonal) psikolojisinin kendine özgü terapi teknikleri çerçevesinde "yükselmenin sırlarına" işaret ediyor.

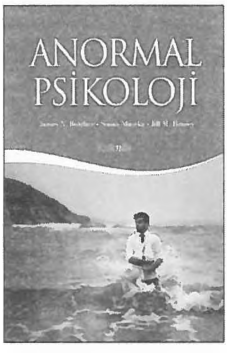


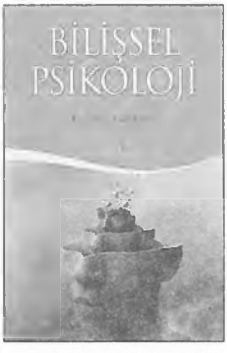
KÜTÜPHANENİZDEKİ
ÖNEMLİ EKSİKLERİ KEŞFEDİN

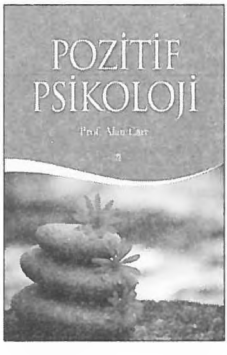


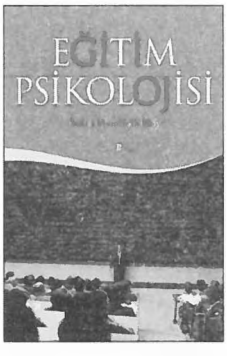




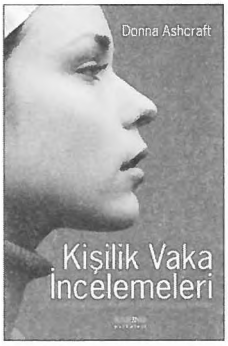


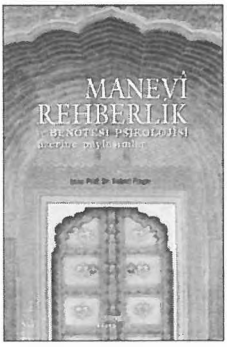


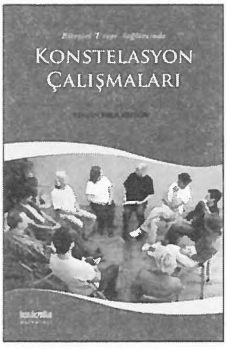


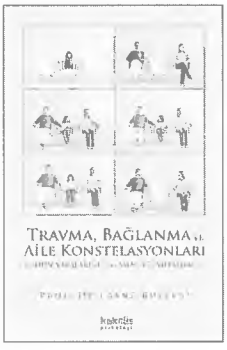


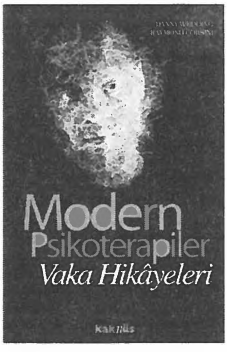
KÜTÜPHANENİZDEKİ
ÖNEMLİ EKSİKLERİ KEŞFEDİN



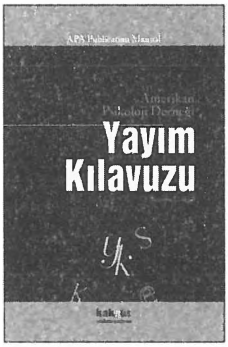


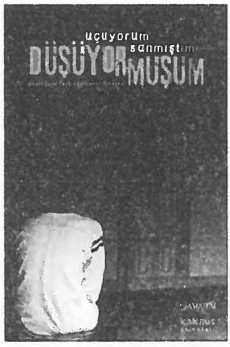


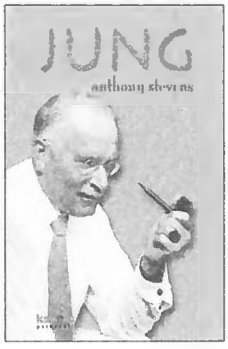


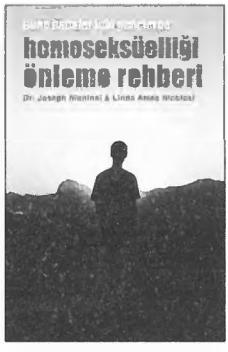


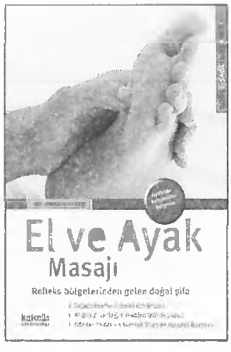
KÜTÜPHANENİZDEKİ
ÖNEMLİ EKSİKLERİ KEŞFEDİN

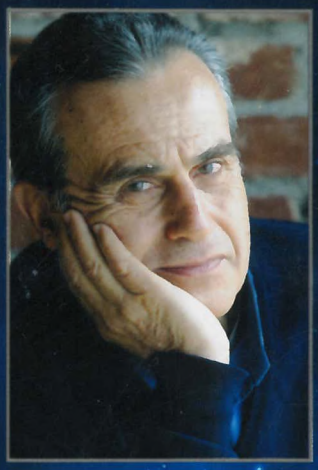












PSİKOLOJİNİN ÜÇÜNCÜ BOYUTU

Nefs Psikolojisi

ve RÜYALARIN DİLİ

Dr. Mustafa Merter

Bu kitapta sizlere tasavvuftan hareket ederek modern psikolojiye paralel giden bir diğer insan psikolojisi sunmaya çalışacağız: *nefs psikolojisi*. Öncelikle nefsi anlamak için Sigmund Freud, Carl Gustav Jung ve diğer bazı Batılı araştırmacıların görüşlerine temas edeceğiz. Modern Batı psikolojisi bize insanı iki boyutuyla (bilinç ve bilinçdışı) anlatırken nefs psikolojisi bizleri çok heyecan verici bir üçüncü boyuta götürecek: *üst bilinçdışı* veya *âlem-i misal*. Bu alanda, yeni bir kıtayı keşfeder gibi modern psikolojinin bilmediği hikmetlerle karşılaşacağız.

İkinci bölümde kaygı, depresyon, nöroz gibi rahatsızlıklar üç boyutlu nefs yapısına göre ne manaya geliyor, anlamaya çalışacağız. Psikopatolojiye değişik bir zaviyeden bakışın, tedaviye de yeni imkânlar sunacağı kanaatindeyiz.

Daha sonra, derinliğine araştıran psikoterapiyi irdeleyeceğiz. İnsanın hiçbir zaman, düştüğü en derin kuyularda bile yalnız bırakılmadığını göreceğiz. Kapakta sizlere sunduğumuz resimdeki gibi, hayat okyanusunun engin sularında en karanlık gecelerde bile, mucizevi bir şekilde bir ışığın bizi hayat veren adaya yönlendirdiğini fark edeceğiz.

Son olarak örnekler vererek rüyaların dilini anlamaya gayret edeceğiz, sanki bir yıldızlar kapısından geçerek âlem-i misale temkinle adım atacağız.

Psikolojik açıdan *nefs ilmi* daha başlangıcında gibi görünüyor, bizlerin sizlere sunduğu şu mütevazı çalışmanın genç araştırmacılar için yeni fikirlere vesile olacağını ümit ediyoruz.

ISBN 978-975-256-358-2

9 789752 563582

www.kaknus.com.tr